



Recetas para Octubre



Trozos de manzana al horno

Para 2 porciones

Ingredientes:

- 2 manzanas para hornear (manzanas amarillas)
- 1/2 cucharadita de margarina
- 1 1/2 cucharada de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de jugo de naranja (opcional)

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
Lave las frutas frescas antes de preparar.
- Lave las manzanas, luego pelelas, retire el centro y corte las manzanas en cuadros o trozos, dependiendo del tamaño de la manzana.
- Coloque las manzanas en la bandeja para hornear de 1 cuarto de galón. Cubra las manzanas con margarina. Espolvoree ligeramente las manzanas con azúcar y canela. Se puede agregar jugo de naranja si desea.
- Hornee a 375 grados F° durante 30 minutos hasta que las manzanas estén tiernas.

Información nutricional (por porción)

calorías, 110; carbohidratos, 28 g; proteína, 0.05 g; grasa total, 0.93 g; grasas saturadas, 0.17 g; grasas trans, 0.17 g; colesterol, 0 mg; fibra, 6 g; azúcares totales, 21 g; sodio, 9 mg; calcio, 13 mg; folato, 0.08 mcg; hierro, 0.47 mg; porcentaje de calorías de la grasa, 8%.

Receta cortesía del Departamento de Agricultura de Massachusetts - Farmer's Market Recipes

Consejo para servir de manera sencilla

Mezcla de Manzana y Cranberry para ensaladas:

Coloque su elección de ensaladas verdes en un plato. Agregue aproximadamente 1/2 manzana, en rodajas finas. Agregue arándanos secos. Cubra con un aderezo bajo en grasa, como una vinagreta ligera de sidra de manzana.

Sándwich de ensalada de manzana y pollo

Para 4 sándwiches

Ingredientes:

- 1/4 libra de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de apio picado (un tallo)
- 1/2 taza de manzana picada (una manzana)
- 1/3 taza de mayonesa ligera
- 1 limón, en jugo
- 1 caja pequeña de pasas (1.5 onzas)
- 8 rebanadas de pan integral
- 1 nueces picadas (1 taza, opcional)

Instrucciones:

- Combine todos los ingredientes excepto el pan en un tazón.
- Haga 4 sándwiches en pan integral.

Nota: Puede sustituir aproximadamente 3 cucharadas de jugo de limón por 1 limón fresco, en jugo. Sugiera servir los sándwiches con lechuga y tomate.

Fuente: Proyecto ONIE – Información y educación del departamento de nutrición de Oklahoma. Recetas sencillas y saludables.

Consejos de producción

Mantenga las manzanas refrigeradas para retardar la maduración y mantener el sabor. Cuando se mantienen refrigeradas, las manzanas pueden durar más de tres meses.

Para reducir el cambio de color, haga platos de manzana fresca justo antes de servir, o vierta jugo de manzana 100 por ciento sobre rodajas de manzana fresca.

Market Basket of the Month es una iniciativa del WellSpan Community Health & Wellness.

Para ver boletines mensuales, vaya a: www.wellspan.org/marketbasket

