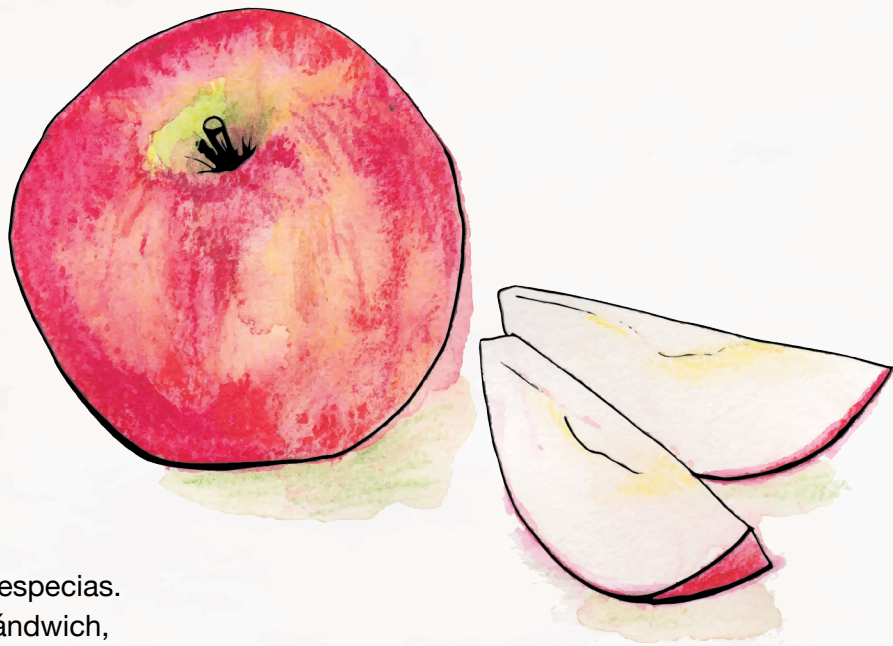


# MANZANAS



¡Nuestro artículo de Nebraska Harvest of the Month son las manzanas! Las manzanas en Nebraska se cosechan de Agosto a Noviembre, y si se mantienen adecuadamente refrigeradas, pueden conservarse hasta 4 meses!. Algunas variedades son ideales cuando se comen crudas, mientras que otras son mejores al hornearse con especias. Intenta agregar manzanas en rodajas finas a un sándwich, o agrega manzanas en cubos a una ensalada fresca.

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Si se almacenan correctamente, las manzanas pueden durar meses. Mantenerlas a unos 32 grados fahrenheit, 90% de humedad, y en la oscuridad.
- Las manzanas liberan un gas natural llamado etileno que hace que otras frutas como los plátanos, aguacates y duraznos maduren. Para evitar la maduración rápida, es mejor almacenar las manzanas separadas de otras frutas.

## CONSEJO NUTRICIONAL

Las manzanas son una excelente fuente de fibra, vitamina C y potasio. La mayoría de los antioxidantes y la fibra se encuentran en la piel de una manzana.

## DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



## SALSA DE MANZANA FRESCA

### Ingredientes:

- 2 tazas de manzanas picadas
- 1/3 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de pimienta rojo picado
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1 cucharada de miel
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- 1/4 cucharadita de sal

### Instrucciones:

Combina todos los ingredientes en un tazón y deja reposar durante al menos 30 minutos. Usa esto como un condimento en tu receta de tacos favoritos, o sírvelo junto con platos de puerco, pollo o arroz.

De: [www.myrecipes.com/recipe/fresh-apple-salsa](http://www.myrecipes.com/recipe/fresh-apple-salsa)



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# DIVIÉRTETE CON LAS MANZANAS

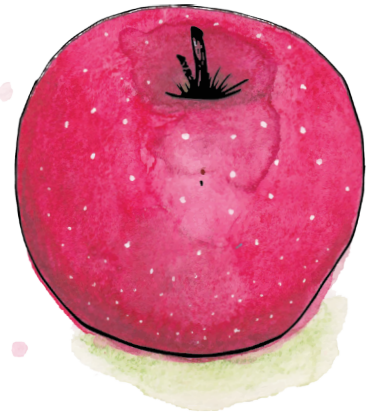
¡CONDUCE UNA PRUEBA DE SABOR DE MANZANAS EN CASA!

¡Toma dos o más tipos diferentes de manzanas y realiza una prueba de sabor en casa!

1. Habla en grupo sobre qué sentidos usarán durante esta prueba de sabor (olfato, vista, tacto, gusto) y elabora una lista de descriptores o adjetivos para describir potencialmente las manzanas. Un ejemplo de lista podría ser:

AGRIO	SOBOR LIGERO	DULCE	GRANULOSA
CRUJIENTE	FRAGRANTE	JUGOSA	SECA
ACIDA	DELICADO	PIEL GRUESA	AMARILLA

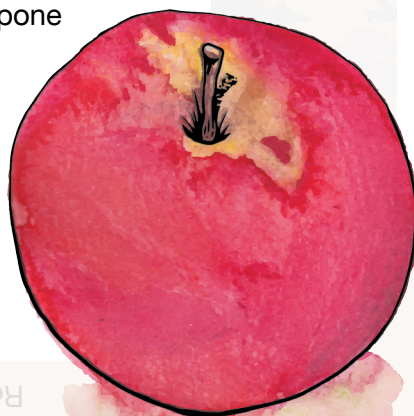
2. Corta las manzanas en rebanadas y pon una variedad por plato. Escribe la variedad de manzana en un trozo de cinta o papel y mantenlo con el plato.
3. Hagan que todos en su grupo prueben una rebanada y compartan lo que están experimentando en términos de sabores, olores, vistas y sensaciones. Hagan que una persona tome notas y escriba las respuestas de todos en una hoja de papel.
4. Repite tantas veces como haya variedades que tengan.
5. Después de haber probado todas las variedades, vuelve y vota por tu favorita.



## TRIVIA DE MANZANA

¿Alguna vez has buscado manzanas en el agua? Las manzanas flotan porque son menos densas que el agua, de hecho, el aire compone aproximadamente \_\_\_ del volumen de una manzana.

- A. 0%
- B. 25%
- C. 50%
- D. 75%



## TRIVIA DE MANZANA

¡No tiren la \_\_\_! Mucha de la fibra y los antioxidantes en las manzanas se encuentran en la \_\_\_ de la manzana, así que la próxima vez que comas una, ¡cómela, \_\_\_ y todo!

- A. Semillas
- B. Tallo
- C. Cáscara

Respuesta: C.

Respuesta: B.