



¡MANZANAS!

Durante este mes estamos aprendiendo sobre las manzanas. ¡Hay todo tipo de variedades de manzanas! Las manzanas son maravillosas crudas, pero también se pueden cocinar en panecillos, cortarlas y agregarlas en ensaladas o hacer un puré de manzana. Lo mejor es comer manzanas frescas, dentro de unos pocos días de su compra. Una vez que usted corte la manzana, esta se pondrá de color marrón. Si usted pone un poco de jugo de limón sobre la manzana ayudará para que no se haga de color marrón.

RECETA DE LA CLASE – ¡INTÉNTELA EN SU CASA!



CONSEJOS SOBRE LA FRUTA

- Escoja manzanas que estén lisas y firmes
- Evite las manzanas que son de color marrón, que tengan partes blandas o magulladuras.
- Almacene las manzanas en el refrigerador hasta una semana.
- Las manzanas pueden durar meses si se almacenan apropiadamente. Envuelva las manzanas individualmente y guárdelas en un lugar fresco y oscuro.



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: MANZANAS

Los niños pueden ayudar con la preparación de las manzanas en:

- Lavando las manzanas
- Midiendo la canela y la nuez moscada
- Machacando las manzanas hervidas para hacerlas puré

UN PURÉ DE MANZANA FÁCIL

PORCIONES 6

4 manzanas medianas
(variedades recomendadas: fuji o gala)
1 taza de agua
¼ cucharadita de canela
1/8 cucharadita de nuez moscada

1. Pele y corte 4 manzanas y remueva el núcleo.
2. Póngalas en una olla grande.
3. Agregue 1 taza de agua, ¼ de una cucharadita de canela y 1/8 de una cucharadita de nuez moscada.
4. Una vez que hierva déjela cocinar a fuego lento hasta que esté blanda.
5. Use un molidor para hacer puré las manzanas como en una salsa.
6. Póngalas a un lado y déjelas que se enfrien.
7. Sírvalas tibias o frías.