



MANZANAS, FRESCAS

Fecha: Noviembre 2012 Código: 900514, 900515, 900510, 900511

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las manzanas frescas están clasificadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU Grado Superior (Fancy) o mejor, fruta fresca entera.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900514: 1 bolsa de 1 lb (alrededor de 3 manzanas por bolsa)
- 900515: 1 bolsa de 2 lbs (alrededor de 6 manzanas por bolsa)
- 900510: 1 bolsa de 3 lbs (alrededor de 9 manzanas por bolsa)
- 900511: 1 bolsa de 5 lbs (alrededor de 15 manzanas por bolsa)

ALMACENAMIENTO

- No lave las manzanas hasta que se vayan a comer. Las manzanas de deben de mantener en el refrigerador. Si mantiene las manzanas a temperatura ambiente, se harán pastosas más rápidamente.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las manzanas frescas son un gran aperitivo o postre, se pueden comer enteras o en rodajas.
- Sumerja las rebanadas de manzana en mantequilla de maní o sívalas con galletas y queso para un bocadillo rápido y fácil.
- Las manzanas frescas hacen deliciosos postres horneados de frutas, tales como panes, muffins, pasteles, y tartas crujientes.
- Las manzanas son deliciosas al horno junto con carne de cerdo o pollo o picadas en un relleno o salsas.
- Para prevenir que las rebanadas de manzanas se oscurezcan, sumérijalas en una mezcla de 1 parte de jugo de limón y 3 partes de agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 manzana mediana equivale a 1 taza del grupo de fruta del "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas de fruta.
- 1 manzana mediana proporciona casi el 20% de la cantidad diaria recomendada de fibra.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Enjuague las manzanas en agua helada y séquelas con toalla de papel antes de comerlas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 manzana mediana, con la piel (182g)

Cantidad Por Porción

| | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|------------|
| Calorías | 100 | Calorías de las grasas | 0 |
| % de Valor Diario* | | | |
| Grasa Total | 0g | | 0% |
| Grasas Saturadas | 0g | | 0% |
| Grasas <i>Trans</i> | 0g | | |
| Colesterol | 0mg | | 0% |
| Sodio | 0mg | | 0% |
| Total de Carbohidratos | 25g | | 8% |
| Fibra Dietética | 4g | | 18% |
| Azúcar | 19g | | |
| Proteína | 0g | | |
| Vitamina A | 2% | Vitamina C | 14% |
| Calcio | 2% | Hierro | 2% |

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías

MANZANA CRUJIENTE

RINDE PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

Aceite antiadherente en aerosol
 4-5 manzanas medianas, sin el centro, en rodajas
 ¼ taza de avena de cocción rápida
 ¼ taza de harina
 ½ taza de azúcar morena (o ½ taza de azúcar regular)
 1 cucharada de canela
 ¼ taza de margarina

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cubra con aceite antiadherente en aerosol el fondo y los lados de un molde para hornear cuadrado de 8 X 8 pulgadas.
3. Distribuya las rebanadas de manzanas en el fondo del molde.
4. Corte la margarina en trozos pequeños y póngala en un tazón mediano. Agregue la avena, harina, azúcar y canela.
5. Use dos cuchillos para “picar” la margarina en la mezcla de harina hasta que se vea como pequeñas migajas. (Utilice dos cuchillos de mesa en cada mano. Estire la margarina sobre la mezcla de harina en direcciones opuestas.)
6. Espolvoree la mezcla sobre la parte superior de las manzanas.
7. Hornee en el horno alrededor de 20 minutos.

| Información Nutricional para 1 porción de Manzana Crujiente | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------|------|-------------------|-------|-------------------|-------|
| Calorías | 170 | Colesterol | 5 mg | Azúcar | 21 g | Vitamina C | 4 mg |
| Calorías de las grasas | 50 | Sodio | 10mg | Proteína | 1 g | Calcio | 30 mg |
| Grasa Total | 6 g | Total de Carbohidrato | 30 g | Vitamina A | 60 ER | Hierro | 1 mg |
| Grasa Saturada | 2 g | Fibra Dietética | 3 g | | | | |

Receta adaptada de “SNAP-ED” Conexión Receta Finder”

ENSALADA MIXTA DE MANZANA Y PASAS

RINDE PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

1 cabeza de lechuga, picada (alrededor de 10 tazas)
 2 manzanas medianas, en rodajas
 ½ taza de nueces picadas (si lo desea)
 1 taza de pasas
 ½ taza de Cebolletas verdes en rodajas
 ¾ taza de vinagreta de vino rojo ligera o reducida en grasa (o aderezo Italiano de ensalada)

Preparación

1. Mezcle la lechuga, manzanas, pasas y cebollas en un tazón grande. Si está usando nueces agréguelas también.
2. Agregue el aderezo; mézclelo bien. Sírvalo inmediatamente o refrigérelo hasta que esté listo para ser servido.

Recomendaciones

Use 1 taza de arándanos rojos secos en lugar de la pasas.

| Información Nutricional para 1 porción de Ensalada Mixta de Manzana y Arándanos Rojos | | | | | | | |
|---|-----|-------------------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|-------|
| Calorías | 150 | Colesterol | 0 mg | Azúcar | 15 g | Vitamina C | 11 mg |
| Calorías de las Grasas | 75 | Sodio | 290 mg | Proteína | 2 g | Calcio | 32 mg |
| Grasa Total | 8 g | Total de Carbohidratos | 20 g | Vitamina A | 168 ER | Hierro | 0 mg |
| Grasas Saturadas | 1 g | Fibra Dietética | 3 g | | | | |

Receta adaptada de “SNAP-ED Conexión Receta Finder”