

OCTUBRE: MANZANAS y PERAS

¿Sabías que las manzanas y las peras son "pomos"? Este nombre "pomos" es como se refieren a las frutas carnosas que consisten de una capa (exterior) carnosa (con una gran cantidad de fibra saludable) y en el núcleo central tiene por lo general cinco semillas (¿alguna vez has contado el número de semillas en una manzana o pera?)

LEA SOBRE LAS VARIETADES DE MANZANAS Y PERAS DESCRITAS MAS ADELANTE!

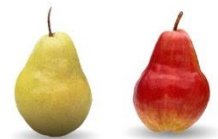
¡¡MANZANAS!!

La **manzana** puede ser rastreada a los romanos y los egipcios y ellos se la presentaron a Gran Bretaña y finalmente a las Américas. Hoy en día, los estadounidenses consumen alrededor de 120 manzanas al año! (¿Cuántas se come usted?) Las manzanas son muy nutritivas ya que contienen gran cantidad de fibra, vitaminas y antioxidantes (Red Delicious, Northern Spy y Ida Red Apples son las que tiene la mayor cantidad de antioxidantes).

Hay alrededor de 2.500 variedades de **manzanas** cultivadas en los Estados Unidos. Treinta y seis estados crecen manzanas! Los estados con las principales producciones son Washington, Nueva York, Michigan, California, Pennsylvania y Virginia. Algunas de las variedades más comunes son Granny Smith, Golden y Red Delicious, Fuji y Gala.

PERAS!!

Como las manzanas, las **peras** son una de las frutas más cultivadas y queridas! Muchos pueden ser rastreados a los romanos y los griegos (en la Odisea, el poeta griego Homer alaba a las peras como un "regalo de los dioses!"). Los primeros colonos estadounidenses trajeron manzanas a los que se encontraban en el este del país pero plagas arruinaron su cultivo. Afortunadamente algunos en el noroeste del Pacífico pudieron cultivarlas y por lo tanto los EE.UU. tiene muchas variedades de las peras deliciosas y nutritivas! Como las manzanas, las peras contienen una gran cantidad de fibra, vitaminas y antioxidantes.



Existen muchas variedades de **peras** cultivadas en los Estados Unidos. Oregon y Washington producen el 84% de la cosecha de pera fresca de la nación. Algunas de las variedades más comunes son Bartlett y Red Bartlett, verde y roja Anjou, Bosc, pero una menos común tiene un nombre gracioso – "Starkrimson!"

Consejos de manzanas y peras

- Las **manzanas** y las **peras** son una merienda saludable, disponible en el trabajo o cuando estas de prisa! Coloque una bolsa de rebanadas en su mochila para el almuerzo o para poner en su ensalada o para una merienda rápida durante un descanso.
- Coloque su puré de manzana (sin azúcar y natural) en el congelador durante 15 minutos y luego disfrutar de una manzana granizada como una merienda o postre saludable!
- Mantenga salsas saludables a la mano que sean baja en grasa como el yogur de vainilla griego, hummus, mantequilla de maní natural para sumergir las manzanas y peras – un delicioso aperitivo rico en fibra. Además, una rebanada de queso (bajo en grasa) va muy bien con las rebanadas de estas frutas deliciosas!
- Buscar nuevas opciones saludables en los restaurantes de comida rápida como rebanadas de manzana, nueces, y / o yogures como sustitutos de los pedidos de acompañantes y / o meriendas rápidas!

Receta de pera!

SALSA DE FIESTA DE PERA Y MANZANA— UN GRAN APERITIVO O COMO UN POSTRE SALUDABLE!

Ingredientes

- 1 **pera**, sin centro y trozos pequeños
- 1 **manzana**, sin centro y trozos pequeños
- 2 kiwi, pelado y cortado en trozos pequeños
- 1 naranja, pelada y cortada en trozos pequeños
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Un paquete de Galletas “Graham Crackers” de canela de grano entero

Combine la fruta picada en un tazón mediano. Verter la miel y el jugo de limón sobre la fruta y mezcle suavemente. Comer junto con las galletas “Graham Crackers” de grano entero.

[Llevarla a la escuela para el almuerzo: Coloque una porción de la salsa de frutas en un recipiente hermético almacenado en una bolsa, separe las galletas; adaptado de <http://usapears.org/recipe/pear-party-salsa/>]

Recetas de Manzana!

MANZANA AL HORNO – GRAN DESAYUNO O COMO UN POSTRE SALUDABLE!!

Rinde 2 porciones

Ingredientes

- 2 manzanas medianas sin centro y cortadas en pedazos pequeños
- 2 cucharadas de dátiles (pasas, etc.)
- ½ cucharadita canela en polvo
- ½ taza de jugo de manzana 100%
- 2 cucharadas de mermelada de diferentes bayas, sin azúcar
- ¼ de taza de granola baja en azúcar

Precalentar el horno a 350 ° F. Coloque las manzanas y los dátiles en un pequeño plato apto para horno y espolvorear con canela. Verter el jugo de manzana sobre la mezcla de manzana. Hornear, cubierta con papel de aluminio, durante 20-25 minutos hasta que las manzanas estén tiernas. Mientras tanto, en una cacerola pequeña (o en el microondas) calentar la mermelada baya hasta que se derrita. Rocíe la mermelada derretida sobre la mezcla de manzana al horno y espolvorear con la granola baja en grasa. (Adaptado de: Discover Healthy Cooking The 5 A Day Way; 1996; Apopka, FL: Try-Foods International.)

BRÓCOLI Y ENSALADA DE MANZANA

- 6 cucharadas vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de canola o aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ¼ de cucharadita sal
- ½ cucharadita de azúcar
- Una cabeza de brócoli crudo (de 1 ¼ de libra), picado en trozos grandes
- 1 ½ taza de manzanas Braeburn o Fuji picada (alrededor de 3 manzanas medianas)
- ¼ de taza de cebolla picada dulce

Combine los primeros 6 ingredientes en un tazón grande y mezclar bien con un batidor. Agregue el brócoli, manzana y cebolla a la mezcla, revolviendo para cubrir. Para un mejor sabor y textura, permite ensalada para reposar en el refrigerador por hasta ocho horas antes de servir. [Cubra con el queso cheddar rallado, si lo desea.]