



presenta

Gustos de Jersey!

Una celebración durante todo el año de las frutas y vegetales del estado del jardín



MANZANAS

#JerseyTastes
www.farmtoschool.nj.gov



GUSTOS DE JERSEY

COSECHA DEL MES

OCTUBRE 2017

¿Sabías que puedes
comer la manzana
ENTERA? ¡Incluyendo el
núcleo! (Sólo no coma
el tallo o semillas)

En Nueva Jersey, hay más de 30 variedades para elegir. Aquí están los favoritos de nuestro estado:



Las manzanas **Granny Smith** tienen piel verde y tienen una tarta, crujiente sabor. Estas manzanas multiuso son excelentes para hornear y cocinar.

Las manzanas **Red Delicious** tienen la piel roja brillante y son degustación dulce. Son las manzanas más populares en el país, mejor para comer fresco.



Las manzanas **Golden Delicious** son las manzanas de piel fina amarillas con una dulce y suave sabor, haciéndolos ideal para comer fresco. También mantienen su forma bien durante el horneado.

Las manzanas **Gala** son súper jugosas y tienen un suave sabor dulce. Tienen una piel de color rojo amarillento y son perfectos para comer fresco.



Similar a Gala, las manzanas **Fuji** tienen piel de color rojo amarillento y son muy dulces. Son muy crujientes, que los hace grandes para comida fresca y adición del crujido a ensaladas.

Las manzanas **Winesap** son las manzanas más antiguas de Nueva Jersey, que se remontan a la década de 1700. Son una manzana multiuso con un sabor ligeramente agrio.



HECHOS CIENTÍFICOS

- ✂ Las manzanas son una buena fuente de **vitamina C**, **fibra** y **vitaminas B**.
- ✂ Las manzanas ayudan a otra fruta a madurar emitiendo **el gas de etileno**. Puede colocar aguacates inmaduros, tomates y otra fruta en un bolso con una manzana para madurarlos más rápido.

CONSEJOS DE MANZANA

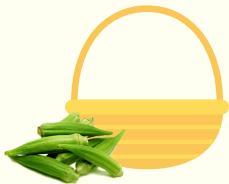
- Para elegir la manzana perfecta, busque manzanas que son **firmes al toque**, **sin contusiones**, y tienen un **aroma agradable**.
- Las manzanas deben almacenarse **en el refrigerador**, en una bolsa o en el cajón para verduras. Guárdelas lejos de las verduras, ya que las manzanas se madurarán y las estropearán.



Locales de diversión para toda la familia

B&B Farms

250 S Mannheim Ave,
Egg Harbor City, NJ 08215
www.bbfarmsnj.com



Hill Creek Farms

1631 NJ-45
Mullica Hill, NJ 08062
www.hillcreekfarms.com



R and J Farm

723 W. Herschel St.
Egg Harbor City, NJ 08215
www.randjfarm.com



Sahl's Father Son Farm

420 West Pestalozzi St.
Egg Harbor City, NJ 08215
www.fathersonfarm.com



MENÚ DE NIÑOS

1. Las chips de manzana:

Rebanada 2 manzanas Granny Smith (u otra manzana de la hornada) en sentido transversal, sobre 1/8 pulgada densamente. Colóquela sobre una bandeja para hornear y espolvoree canela sobre las rebanadas. Hornee en el horno durante 2 horas a 200 grados F. Permita que se enfríe completamente. Almacene hasta 3 días en un recipiente sellado.



2. Las rosquillas de manzana:

Cortar una manzana en sentido transversal, aproximadamente un cuarto de pulgada de espesor. Untar yogurt bajo en grasas como "glaseado." Decorar con otras frutas o bayas. Cumbre con granola desmigado o cereal.

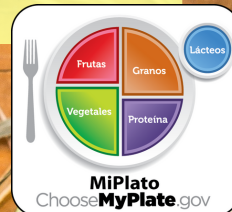


3. Las rodajas de manzana:

Sirva rodajas de manzana con mantequilla de cacahuete, mantequilla de almendras, mantequilla de semillas de girasol o yogurt bajo en grasas. ¡Alternativa: comenlo sin nada! Las rodajas de manzana son perfectos para refrigerios de viaje.



Elija **MiPlato:** 10 consejos



1 Equilibrar las calorías por mantenerse físicamente activo.

2 Coma despacio y disfrute la comida mientras come. Preste atención a su cuerpo cuando le dice que usted está lleno.

3 Evite las porciones más grandes que lo normal usando platos, tazones y vasos que sean más pequeños.

Cambie a
leche bajos en
grasa (1%) o
sin grasa.

4 Procure que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.

5 Comer más frutas, vegetales, granos enteros y leche y productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa.

Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume sean
7 integrales.

Disminuya la cantidad de alimentos con un alto contenido de grasa sólida, agregados de azúcar y sal.
8

Seleccione alimentos en lata etiquetados con "bajo contenido de sodio", "sodio reducido" o "sin sal".
9

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
10