

BOLETÍN FAMILIAR DE BIENESTAR

De Healthy YOUba

Cosecha del Mes: Manzanas

Almacenamiento y Cocinando:

- Manzanas se mantienen frescas por 5-7 días a temperatura ambiente o 2-3 semanas en el refrigerador
- Refrigera manzanas que no hayan sido lavadas en una bolsa de plástico con hoyos
- Use jugo de limón para evitar que las rebanadas de manzanas no se echen a perder
- Cocina y tritura para hacer puré de manzana Hornea postres



Boletín Mensual de Cosecha del Mes: Educador y Familia

Esquina De Receta Sabrosa

Con mañanas frías, se está comenzando a sentir cómo otoño. Crujiente de Avena y Manzana es un bocadillo sabroso para el tiempo de otoño.

Completa tus porciones de fruta con este Gyro de Pavo y Manzana para una cena de último minuto y sabrosa.

Sabia Usted?

Alguna vez había más de 16,000 tipos de manzanas cultivando en los Estados Unidos con sabores variando de tarta a dulce. Para más información visite: Descubre Comidas.



Conéctese con nosotros



Aprenda más consejos de Nutrición y Actividad Física en nuestro blog de Healthy YOUba

