

LA COSECHA DEL MES

MANZANAS GALA

OCTUBRE

Las manzanas Gala tienen rayas y son de color naranja. Son dulces y no demasiado ácidas, lo que las convierte en un refrigerio popular. Las manzanas Gala ocupan el segundo puesto entre los diez principales tipos de manzanas que se cultivan en los Estados Unidos.



CONSERVACIÓN

- Las manzanas se conservan mejor a 32° F con una humedad relativa del 90% y algo de circulación de aire. En estas condiciones, las manzanas se mantienen bien durante un máximo de 3 meses. Las manzanas que se conservan a temperaturas de refrigeración general inferiores a los 41° F tendrán una duración aproximada de hasta 20 días.
- Las manzanas se pueden conservar en un área de almacenamiento en seco durante un máximo de 7 días.
- Las manzanas absorberán olores si se las guarda con determinados alimentos que tienen olor, en especial las cebollas y las papas.
- Las manzanas producen etileno. Guarde las manzanas lejos de productos sensibles al etileno, como bananas, brócoli, zanahorias, pepinos, verduras de hoja verde, lechuga y camote.
- Una bolsa plástica perforada funciona muy bien, dado que permite que escape parte de la humedad a la vez que las manzanas se mantienen frescas.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



+ BENEFICIOS

Las manzanas Gala son una fuente importante de antioxidantes, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Son una buena fuente de vitamina C y fibra alimentaria. Las manzanas Gala contienen pectina, una fibra natural que se ha demostrado que reduce el colesterol y ayuda a evitar las enfermedades cardíacas.

Hablar con los alumnos sobre la fibra

La fibra es un carbohidrato que promueve la salud digestiva.

✓ SELECCIÓN

- Seleccione las manzanas Gala que tengan la piel suave, de color profundo y brillante.
- Cuando maduran, las manzanas Gala tendrán un color amarillo dorado con rayas entre rosadas y anaranjadas.
- El encerado es una parte normal del procesamiento de las manzanas, y no afecta la seguridad alimentaria.



PREPARACIÓN

- Lave las manzanas con agua corriente fría antes de servir.
- Enjuague y seque las manzanas Gala antes de comerlas o utilizarlas como ingrediente para cocinar.
- Al igual que otras manzanas, las manzanas Gala se pueden comer solas, se las puede utilizar para preparar salsas o mermeladas, o bien se las puede incluir en ensaladas, platos con carne, pasteles y postres.
- Sumerja o cubra las manzanas con una solución ácida de 1 parte de jugo de limón y 3 partes de agua, o bien utilice un producto comercial apropiado según las instrucciones del fabricante para evitar que las manzanas se pongan de color café al cortarlas.

🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Evite forzar a los niños a probar comidas nuevas.



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org