



Manzanas



Nutrición

Las manzanas aportan muchos nutrientes como fibra, vitamina C y antioxidantes. Una manzana grande aporta un promedio de 80 calorías y el 20% de la fibra dietética diaria recomendada.

Cómo se cultivan las manzanas

Las manzanas se desarrollan después de que un insecto transfiere polen de un árbol a otro. Esto significa que los manzanos no pueden crecer solos; deben plantarse al menos en parejas para poder producir frutos. Los manzanos pueden crecer en la mayoría de los climas.



¿Sabías que?

- Las manzanas vienen en una variedad de colores, incluidos rojo, amarillo y verde.
- Los peregrinos plantaron los primeros manzanos de los EE. UU. en la Colonia de la Bahía de Massachusetts.
- Las manzanas tienen naturalmente una capa de cera para su protección. Esta capa se elimina durante el empaque y se aplica una cera natural para evitar la pérdida de humedad.
- ¡Existen 7,500 variedades de manzanas cultivadas en el mundo y 100 variedades cultivadas en los Estados Unidos!

Cosecha

Las manzanas están listas para ser recolectadas de julio a octubre. A medida que las manzanas comienzan a madurar, ocurren cambios de color en el exterior, en el interior y en las semillas.

Preparación

Las manzanas son más nutritivas frescas (crudas); sin embargo, se pueden procesar en puré de manzana o jugo para otros platillos favoritos del menú.



Almacenamiento

Mantenga las manzanas en refrigeración para extender su vida útil (congele las manzanas de 8 a 12 meses). Lave las manzanas solo cuando esté listo para usarlas para preservar su frescura.