

HARVEST of the MONTH MANZANAS



La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite: massfarmtoschool.org/hotm

Las manzanas contienen mucha fibra (especialmente si te comes la cáscara). La fibra es excelente para el sistema digestivo.

Ideas saludables para el consumo

Nachos de manzana: Corta las manzanas en rodajas finas, rocíalas con zumo de limón y añade un poco de mantequilla de frutos secos. A continuación, añade pasas o arándanos secos y semillas de girasol.

Batido de pastel de manzana: Mezcla 1 manzana mediana picada, 1 taza de leche, 1/3 de taza de avena, 2 cucharaditas de sirope de arce, 1/2 cucharadita de canela y 1 taza de hielo. Licúa.

Endulza tu sándwich: añade unas cuantas rodajas de manzana a tu sándwich de queso a la parrilla o a cualquier otro sándwich para darle un toque adicional de dulzor

Sustituye con compota de manzana: ¡puedes usar la compota de manzana en lugar de aceite para hacer panecillos y pasteles! Es una forma fácil de consumir una porción adicional de fruta al día. Usa una proporción de 1:1 (1/4 taza de aceite = 1/4 de taza de compota de manzana).

Dónde encontrar manzanas de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story
(El manzano: Una historia moderna de los Cherokees)
por Sandy Tharp-Thee

Gr. 6-8: One Green Apple (Una manzana verde) por Eve Bunting

Gr. 9-12: Bite Back por Saru Jayaraman y Kathryn De Master

Datos curiosos

- En los EE.UU. la gente come más manzanas que cualquier otra fruta.
- Se conocen más de 7500 tipos de manzanas comestibles. En Massachusetts se cultivan 120 variedades.
- Se necesitan unas 36 manzanas para preparar un galón de sidra de manzana.

Actividad en el hogar

Exploración y prueba de sabor de variedades de manzanas

1. Selecciona 3 tipos diferentes de manzanas
2. Puedes encontrar las descripciones de las manzanas en este sitio web: <https://newenglandapples.org/apples>
3. ¡Lee la descripción mientras pruebas las manzanas, y comprueba si estás de acuerdo!
4. Escribe un poema sobre tu tipo de manzana favorito.

Una adaptación de la cosecha del mes de Montana



Consejos para comprar manzanas

- Escoge manzanas de textura firme que no tengan magulladuras ni estén dañadas.
- Puedes conservar las manzanas hasta por una semana a temperatura ambiente. O bien, refrigeradas hasta tres meses. No las refrigeres en bolsas selladas.

Avance de febrero: ¡Calabaza!



MASSACHUSETTS



Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.