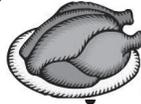


Ensalada de pollo

- 2 pequeños senos del pollo cocinados, cortados
- 2 cucharadas de aderezo cremoso para ensaladas
- 1 cucharadita de salsa de pickles dulce
- 1 manzana grande, sin semillas y cortada en cubos
- 1/2 taza de apio picado
- 2/3 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de nueces pecan picadas (opcional)
- Sal y pimienta a gusto



• En un bol grande, mezcle todos los ingredientes. Condimente con sal y pimienta. Deje enfriar hasta servir.
• Rinde 6 porciones

Manzana asada al microondas

- 1 manzana
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina

Quite el centro de las manzanas, dejando intacta la parte inferior. En un bol, mezcle el azúcar, la nuez moscada y la canela. Coloque la mezcla de azúcar en la manzana y ponga la mantequilla arriba. Póngala en un plato para microondas y cúbrala. Cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que esté tierna. Deje reposar 2 minutos antes de servir.

El Alimento Sano Las Comunidades Sanas

El Farmers' Market Nutrition Enhancement Program es financiado por el Estado de Nuevo México; es administrado por el Department of Health, ECHO Inc, El Salvation Army, and Character Kids. El WIC FMNP y New Mexico Connections (estampillas de comida) son financiados por El U.S. Department of Agriculture; son administrados por El New Mexico Department of Health y El New Mexico Human Services Department, respetablemente. Todos los programas son soportados por El New Mexico Department of Agriculture y El New Mexico Farmers' Marketing Association.

Los programas ofrecidos por estas agencias son consecuente con las leyes federales y del estado y regulaciones de no-discriminación, con respecto a la raza, el color, el género, el origen nacional, la religión, la edad, la incapacidad, y la orientación sexual. Si tiene evidencia de incumplimiento informe escribiendole a El Secretary of Agriculture, Washington DC, 20250. Los nombres comerciales son utilizados para simplificar información; ningún respaldo es destinado.

Información de contacto:

- WIC and Nutrition Enhancement Program: 1-866-867-3124
- New Mexico Connections: 1-800-283-4465
- New Mexico Farmers' Markets: 1-888-983-4400

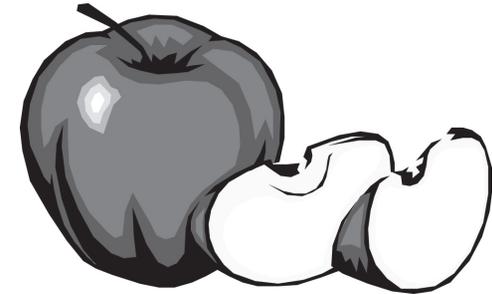
Este folleto es producido para la educación de nutrición y es financiado por El USDA Farmers' Market Promotion Program, PNM Y El New Mexico Farmers' Marketing Association. El material fue adaptado de Washington State University Extension, USDA Food and Nutrition Program, y El Farmers Market Nutrition Program.



320 Aztec St., Suite B
Santa Fe, NM 87501
505-983-4010
1-888-983-4400



Fresco de la Granja: Manzanas



- Nutrition Enhancement Program
- WIC
- New Mexico Connections

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

¡Pruebe la Diferencia!

Selección y Preparación

Elija manzanas firmes y sin machucos, sin partes blandas ni cáscara arrugada.

Casi todas las manzanas son buenas para congelar, hornear y cocinar, salvo las Red deliciosas, las Gala y las McIntosh. Estas manzanas son mejores si se comen directamente.

Como regla general, intente evitar guardar las manzanas cerca de las verduras de raíz y de otras frutas, ya que las manzanas las harán madurar rápidamente o echarse a perder.

Las manzanas se conservarán mucho más tiempo si las guarda en el refrigerador. Lo ideal es consumirlas en 2 semanas.

Una libra de manzanas equivale a 3 tazas de rodajas.

Lávelas bien y cómalas solas o agréguelas al cereal o al yogur. Corte una manzana en cubos y agréguela a su avena cuando esté cocinando un delicioso desayuno.



| Datos nutricionales | |
|---|----------------|
| Tamaño de la porción: 1 manzana mediana | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 80 | |
| | % Valor diario |
| Grasa total 0 g | 0% |
| Grasa saturada 0 g | 0% |
| Sodio 0g | 0% |
| Total de carbohidratos 21 g | 7% |
| Fibra dietética 4 g | 15% |
| Azúcares 17 g | |
| Proteínas 0 g | |
| Vitamina A | 2% |
| Vitamina C | 15% |
| Calcio | 0% |
| Hierro | 2% |
| Folato 4 mcg | 1% |
| Potasio 153 mg | |

Nutrientes clave

Fibra y Vitamina C - la fibra ayuda a la actividad intestinal regular, a controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol. La Vitamina C fomenta encías, piel y sangre sanas.

¡Coma las manzanas con cáscara! - La cáscara forma parte de la fibra que se encuentra en las manzanas, y casi la mitad de la Vitamina C está justo debajo de la cáscara.

Fitonutrientes - se encuentran en las manzanas y pueden combatir algunos tipos de cáncer, ayudar a disminuir el daño del colesterol y promueven la salud de los pulmones.



**NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS**

Molletes de manzana

- 1 taza de harina multiuso
- 1 taza de harina integral
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de leche
- 1/4 taza de aceite
- 1 huevo, batido
- 1 taza de manzana picada bien fina

• Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal y la pimienta de Jamaica. Agregue la leche, el aceite y el huevo; revuelva sólo hasta que se mezcle todo. Agregue las manzanas. Llene 12 moldes para molletes engrasados, hasta llenarlos casi por completo. Hornee a 400 grados durante 30 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro, salga limpio. Los molletes se congelan bien. Asegúrese de etiquetarlos y fecharlos.