



# Manzana

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Las manzanas se pueden disfrutar crudas o cocidas. Se pueden hacer en puré de manzana o añadidas a postres y ensaladas
- Las manzanas son una buena botana al córtala en rebanadas y combinarla con mantequilla de maní o su aderezo favorito.
- Antes de comer, lave bien las manzanas para eliminar los residuos.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Elia manzanas brillantes y firmes.
- Guarde las manzanas en una bolsa con agujeros para controlar la humedad.

## 1 Nutrición:

- Las manzanas son una buena fuente de fibra que ayuda a regularizar el sistema digestivo, controlar los niveles de azúcar en la sangre, y bajar el colesterol. Las manzanas también son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a mantener la encilla, piel y sangre saludable.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*