

# Tips and Varieties: Apples



## Buying

Look for firm apples with **no bruises or soft spots**.



## Storing

Store in perforated plastic or paper bags in the refrigerator for **up to three months**. **Do not wash until ready to eat**.



## Prepping

Apples tend to turn brown when cut. To prevent this, **rub cut apples surfaces with lemon**. To core an apple that you will be cutting into pieces, cut the apple in half lengthwise (down the stem), lay the flat side on the cutting board and then cut each half in half lengthwise.

## Common Varieties



**Golden Delicious:** A large, yellowish-green-skinned apple and very sweet to the taste. It is prone to bruising and shriveling, so it needs careful handling and storage. It is a favorite for salads, apple sauce, and apple butter.



**Red Delicious:** An apple with white flesh that is mildly sweet and has flavors of melon. Red delicious apples are high in fiber and contain Vitamin C.



**Honey Crisp:** An apple that's crisp and juicy, slightly tart but with gentleness of sweet as well. This flavor makes it perfect to eat raw.



**Gala:** A sweet apple that has hints of vanilla. Gala apples are great for snacking, juicing, and freezing. They're not the best for baking



**Granny Smith:** A juicy apple with a tart and sweet taste, and is often eaten raw or in desserts, cider, or salads. Granny Smiths are particularly high in antioxidants, compared with some other apples and slow to turn brown, so these work well in salads.

*Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/*

## Apple Raisin Sauté

**Ingredients** (Serves 4)

4 apples, preferably  
Golden Delicious  
¼ cup raisins  
½ cup water  
Ground cinnamon to taste

**Directions:**

1. Cut apples lengthwise into quarters. Remove the stem and seeds. Then, cut apple quarters into little chunks.
1. In a saucepan, combine the apples, raisins, cinnamon, and water. Simmer, stirring occasionally for 10 minutes, or until apples are soft and liquid has evaporated. Enjoy!

## Apple Kale Salad

**Ingredients** (Serves 4)

½ pound of fresh kale  
(slivered)  
½ cup carrots (grated)  
½ cups almonds (or any nut)  
½ cup raisin  
1 teaspoon red onion  
(minced)  
1 tablespoon honey  
⅛ cup fresh lemon juice  
¼ cup extra virgin olive oil  
1 apple, diced  
Salt and ground black pepper  
to taste

**Directions:**

1. If not bagged (and pre-rinsed), rinse the kale before slivering. In a large bowl, combine the kale with carrots, the onions and raisins.
2. In a medium bowl, whisk together the honey, lemon juice, and olive oil. Toss with kale and apples. Enjoy!

## Did you know...?

- Eating the skin **doubles the amount of fiber consumed**.
- **Apples are 18% air**; that's why they float!
- There are **7,500 varieties of apples** and 2,500 are grown in the U.S.

## Tips and Tricks

- Lemon juice will keep apples from browning.
- Give your apple a sniff when choosing one; a high quality apple should have a pleasant aroma.
- Don't wash apples until just before using to prevent spoilage.

# Consejos y Variedades: Manzanas



## Comprar

Look for firm apples with **no bruises or soft spots**.



## Guardar

Store in perforated plastic or paper bags in the refrigerator for **up to three months**. **Do not wash until ready to eat**.



## Preparar

Apples tend to turn brown when cut. To prevent this, **rub cut apples surfaces with lemon**. To core an apple that you will be cutting into pieces, cut the apple in half lengthwise (down the stem), lay the flat side on the cutting board and then cut each half in half lengthwise.

## Variedades Comunes



**Golden Delicious:** es una manzana grande, de piel de color verde amarillento y muy dulce al gusto. Es propenso a hematomas y arrugas, por lo que necesita un manejo y almacenamiento cuidadosos. Es un favorito para ensaladas, salsa de manzana y mantequilla de manzana



**Red Delicious o Delicia:** tienen una carne blanca que es ligeramente dulce y tiene sabores de melón. Estas manzanas son ricas en fibra y contienen vitamina C



**Honey Crisp:** son crujientes y jugosas, ligeramente agrias pero también un poco dulce. Este sabor las hace perfectas para comérselas crudas



**Gala:** son dulces y tienen toques de vainilla. Las manzanas Gala son excelentes manzanas para merendar, exprimir, congelar, pero no son las mejores para hornear



**Granny Smith:** son jugosas y dulces, a menudo se comen crudas o en postres, se utilizan en sidras o ensaladas. Son particularmente altas en antioxidantes, en comparación con algunas otras manzanas y son lentas para oxidarse, por lo que son utilizadas a menudo en ensaladas.

*Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/*

## Manzanas y pasas salteadas

**Ingredientes** (4 porciones)  
4 manzanas, Golden Delicious de preferencia  
¼ taza de pasas  
½ taza de agua  
Canela en polvo al gusto

### Instrucciones

1. Corte las manzanas a lo largo en cuartos. Quite el tallo y las semillas. Luego, corte las manzanas en pedazos pequeños.
2. En una sartén, combine las manzanas, las pasas, la canela y el agua. Cocine a fuego lento revolviendo de vez en cuando durante 10 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y el agua haya desaparecido. ¡Buen provecho!

## Ensalada de col rizada con manzana

**Ingredientes** (4 porciones)  
½ libra de col verde rizada fresca (cortada en finas rodajas)  
½ taza de uvas pasas  
1 cucharadita de cebolla roja (finamente picada)  
1 cucharada de miel  
1/8 taza de jugo de limón fresco  
¼ taza de aceite de oliva extra virgen  
1 manzana cortada en dados  
Sal y pimienta negra molida al gusto

### Instrucciones

1. Si no viene en bolsas (y pre lavada), lave la col antes de cortarla. En un tazón grande, combine la col con las zanahorias, la cebolla, y las pasas.
2. En un tazón mediano, use un batidor de globo para mezclar la miel, el jugo de limón y el aceite de oliva. Combine con la col y la manzana. ¡Buen provecho!

## ¿Sabía que...?

- Comerse la piel de la **manzana duplica la cantidad de fibra consumida**.
- Las manzanas tienen un 18% de aire, es por eso que flotan!
- Hay 7,500 variedades de manzanas y 2,500 se cultivan en los Estados Unidos.

*\*[https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries\\_n\\_5783934de4b0344d514ff10e](https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries_n_5783934de4b0344d514ff10e)  
web.extension.illinois.edu*

## Consejos y trucos

- El jugo de limón evita que las manzanas se oxiden.
- Huela su manzana al momento de elegirla, una manzana de alta calidad debe tener un aroma agradable.
- No lave las manzanas hasta justo antes de usarlas para evitar que se deterioren.