

# 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](http://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.

# 提示与品种: 苹果



## 购买

寻找没有瘀伤或软斑的坚硬苹果。



## 储存

存放在冰箱中的穿孔塑料袋或纸袋中，最多可存放三个月。准备吃的时候再清洗。



## 准备

苹果切时往往会变成棕色。为防止这种情况，请用柠檬擦拭切开的苹果表面。若要将要切成小块的苹果去核，请将苹果纵向切成两半（沿茎向下），将平坦的一面放在切菜板上，然后再纵向切成两半。

## 常见品种



**Golden Delicious:** 一个大的，黄绿色表皮的苹果，味道非常甜。它容易瘀伤和干瘪，因此需要小心处理和存放。它是沙拉，苹果酱和苹果酱的最爱。



**Red Delicious:** 有白色果肉的苹果，略带甜味，有甜瓜味。红色的美味苹果纤维含量很高，并且含有维生素C。



**Honey Crisp:** 一种苹果，酥脆多汁，略带酸味，但也带有甜味。这种风味使其非常适合生吃。



**Gala:** 一种带有香草味的甜苹果。嘎拉苹果非常适合零食，榨汁和冷冻。它们不是最适合烘烤的。



**Granny Smith:** 多汁的苹果，具有蛋和甜味，通常生食或在甜品，苹果酒或沙拉中食用。与其他一些苹果一样，它会慢慢变成棕色，所以这些在沙拉中效果很好。

[Orangepippin.com](http://Orangepippin.com), [tenrandomfacts.com/granny-smiths/](http://tenrandomfacts.com/granny-smiths/)

## 苹果葡萄干炒

### 配料 (4人份)

4个苹果，最好是Golden Delicious  
1/4杯葡萄干  
1/2杯水  
肉桂粉调味

### 工序:

1. 将苹果切成纵向 去除茎和种子。然后，将苹果切成小块。
1. 在平底锅中，将苹果，葡萄干，肉桂和水混合在一起。慢煮，不时搅拌10分钟，或直到苹果变软且液体蒸发为止。

## 苹果羽衣甘蓝沙拉

### 配料 (4人份)

1/2磅新鲜羽衣甘蓝 (切成薄片)  
1/2杯胡萝卜 (磨碎)  
1/2杯杏仁 (或任何坚果)  
1/2杯葡萄干  
1茶匙红洋葱 (切碎)  
1汤匙蜂蜜  
1/8杯新鲜柠檬汁  
1/4杯特级初榨橄榄油  
1个苹果，切成丁  
盐和黑胡椒粉调味

### 工序:

1. 如果未装袋 (并预先漂洗)，则在撕碎前冲洗羽衣甘蓝。在一个大碗中，将羽衣甘蓝与胡萝卜，洋葱和葡萄干混合。
1. 在一个中等大小的碗中，将蜂蜜，柠檬汁和橄榄油搅拌在一起。扔羽衣甘蓝和苹果。

## 你知道吗?

- 吃苹果表皮会使纤维消耗量增加一倍。
- 苹果的空气质量为18%；这就是它们漂浮的原因！
- 美国有7500种苹果，其中有2500种。
- 柠檬汁可防止苹果变褐。
- 选择苹果时要闻一闻；高质量的苹果应该具有令人愉悦的香气。
- 直到使用苹果之前，都不要洗苹果，以防变质。

## 提示与技巧:

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

Thank you to our translation partner  
亚协为您服务 - [www.qarinyc.org](http://www.qarinyc.org)

