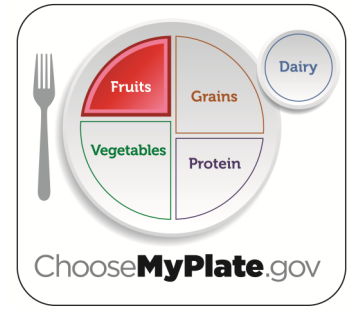
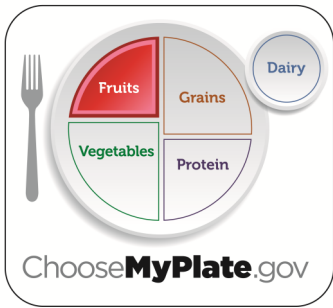


Apples/Manzanas

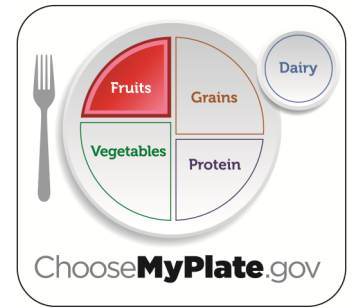


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕

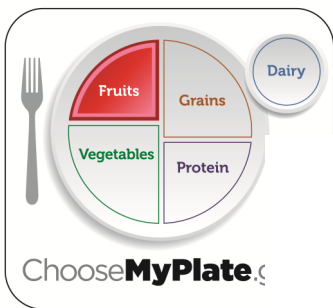


Apples/Manzanas

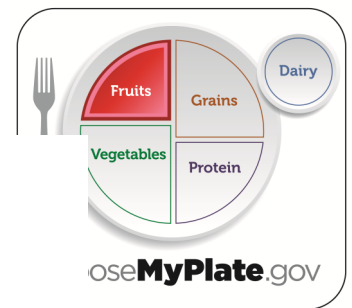


Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

✕



Apples/Manzanas



Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day ♦ Comer frutas y verduras de varios colores cada día

- Slice thinly or cube and toss with your favorite greens, unsalted nuts, dried fruit, or your favorite low-fat cheese for a delicious salad.
- Peel, core and cut apples into cubes. Add cubes and cinnamon to a pot with a small amount of water. Cover and simmer, stirring frequently, until apples have softened significantly. If desired, mash with a potato masher for a smoother consistency. Serve applesauce warm or cold as a dessert, a snack, or add to oatmeal or your favorite baked goods as a natural sweetener.



- Slice thinly or cube and toss with your favorite greens, unsalted nuts, dried fruit, or your favorite low-fat cheese for a delicious salad.
- Peel, core and cut apples into cubes. Add cubes and cinnamon to a pot with a small amount of water. Cover and simmer, stirring frequently, until apples have softened significantly. If desired, mash with a potato masher for a smoother consistency. Serve applesauce warm or cold as a dessert, a snack, or add to oatmeal or your favorite baked goods as a natural sweetener.



- Slice thinly or cube and toss with your favorite greens, unsalted nuts, dried fruit, or your favorite low-fat cheese for a delicious salad.
- Peel, core and cut apples into cubes. Add cubes and cinnamon to a pot with a small amount of water. Cover and simmer, stirring frequently, until apples have softened significantly. If desired, mash with a potato masher for a smoother consistency. Serve applesauce warm or cold as a dessert, a snack, or add to oatmeal or your favorite baked goods as a natural sweetener.

- Rebanar finamente o picar en cubos y mezcle con su lechuga favorita, nueces sin sal, frutos secos o un queso bajo en grasa para una deliciosa ensalada.
- Pelar, remover el corazón y corte en cubos. Añadir manzana y canela a una olla con un poco de agua. Cubra y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas estén blandas significativamente. Licuar para hacer un puré de manzanas. Servir frío o caliente como un postre, una merienda, o agregar a una avena o como un endulzante natural para productos de panadería.

- Rebanar finamente o picar en cubos y mezcle con su lechuga favorita, nueces sin sal, frutos secos o un queso bajo en grasa para una deliciosa ensalada.
- Pelar, remover el corazón y corte en cubos. Añadir manzana y canela a una olla con un poco de agua. Cubra y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas estén blandas significativamente. Licuar para hacer un puré de manzanas. Servir frío o caliente como un postre, una merienda, o agregar a una avena o como un endulzante natural para productos de panadería.

- Rebanar finamente o picar en cubos y mezcle con su lechuga favorita, nueces sin sal, frutos secos o un queso bajo en grasa para una deliciosa ensalada.
- Pelar, remover el corazón y corte en cubos. Añadir manzana y canela a una olla con un poco de agua. Cubra y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas estén blandas significativamente. Licuar para hacer un puré de manzanas. Servir frío o caliente como un postre, una merienda, o agregar a una avena o como un endulzante natural para productos de panadería.