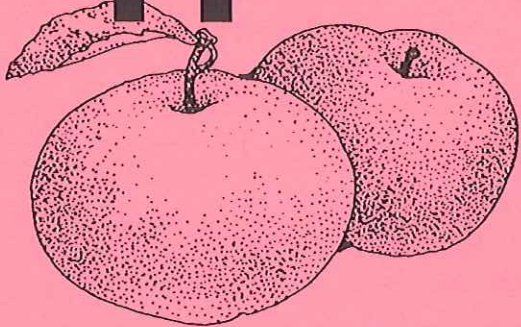


Food Explorer November Discovery...

Apples & Cranberries



PICK OF THE CROP:

Apples: Choose apples that are firm, without soft or discolored spots. Apples will keep up to six weeks in plastic bags in the refrigerator. Or keep them in sight for a quick, easy snack.

Cranberries: Choose shiny, plump cranberries, and remove any that are soft or shriveled. Seal them in plastic bags. Refrigerate them for up to 2 months, or freeze them up to a year.

FUN FACTS:

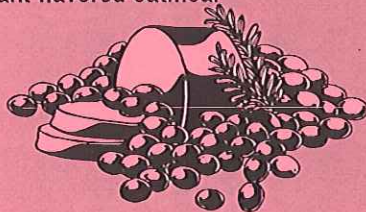
- You and your child can pick your own apples at more than 80 Massachusetts orchards. Try different kinds for different tastes, from tart to sweet.
- Last year Massachusetts grew more than 18 apples for every person in the state. Lined up, they would reach nearly $\frac{1}{4}$ of the way around the world.
- Sprinkling sliced apples with a little lemon or orange juice will keep them from turning brown.
- Cranberries are also called bounceberries because good, ripe ones bounce.
- Cranberries have little pockets of air inside. Farmers harvest them by flooding the bogs with water. When the cranberries float, the farmers scoop them up.

Cran-Apple Crisp Serves 8

- 4 fresh apples, washed, cored and sliced thinly*
- 1 16-ounce can of whole cranberry sauce
- 2 teaspoons tub margarine, melted
- 2 individual packets of instant flavored oatmeal
or

Oatmeal Mixture:

- 1 cup oatmeal
- $\frac{1}{2}$ cup brown sugar and
- 1 teaspoon cinnamon



*Leaving the peel on the apples adds fiber.

Nutrition Facts: Serving size: $\frac{1}{2}$ cup; Calories: 190; Fruits and Vegetables: 1 serving; Fat: 1.5 g; Fiber: 4 g
Recipe is part of *Choices: Steps Toward Health* developed by UMass Extension Nutrition Education Program

A yummy & healthy **RECIPE!** Try it for breakfast!

1. Preheat oven to 400° F.
2. Wash apples, remove cores and slice thinly, keeping peel on*
3. In a bowl, combine the cranberries and apples. Pour into 8" x 8" baking pan.
4. Combine margarine with oatmeal mixture until well blended. Sprinkle over fruit.
5. Cover and bake for 15 minutes.
6. Uncover and bake 10 more minutes or until the topping is crisp and brown.
7. Serve warm or cold.

From sweet to tart,
apples and cranberries
have great taste and
special protectors to keep
you healthy.

More Matters! Fruit and Veggie Tips for Kids:

- Mix dried apples and dried cranberries for a super easy sweet snack.
- Set a good example -- eat a variety of fruits and vegetables.
- Keep small bags of washed, cut-up fruits and veggies in your refrigerator for quick snacks.
- Apples slices make great dippers! Let your child dip them in low-fat vanilla yogurt or peanut butter, and then in chopped nuts, granola, or crushed graham crackers. Be creative!



UMassAmherst Outreach **UMass**
Extension

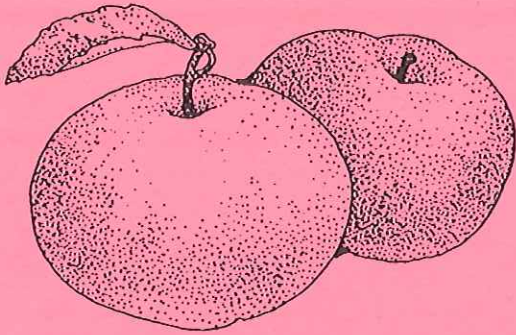
This material was developed and provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program helps lower-income people buy the food they need for good health. It can help you to buy nutritious food and stretch your food dollars. For more information, call 1-866-950-3653. UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations. Contact the State Extension Director's Office if you have concerns related to discrimination, 413-545-4800 or see www.umassextension.org/civilrights.

7/09



Exploramos los alimentos y en noviembre descubrimos...

Manzanas y Cranberries



LO MEJOR DE LA COSECHA

Manzanas: elija manzanas que estén frescas, sin partes blandas ni descoloridas. Las manzanas duran hasta seis semanas si se guardan en bolsas de plástico en la refrigeradora. O déjelas a la vista para un snack rápido y fácil.

Cranberries (arándanos rojos agrios): elija cranberries brillantes y gorditos, y deshágase de los que estén blandos o arrugados. Guárdelos en bolsas de plástico con autocierre. Refrigerados duran hasta 2 meses, y congelados hasta un año.

ALGUNOS DATOS DIVERTIDOS

- Usted y sus niños pueden recoger sus propias manzanas en más de 80 huertos de Massachusetts. Pruebe diferentes tipos para conocer sus distintos sabores, desde ácido hasta dulce.
- El año pasado Massachusetts cultivó más de 18 manzanas por persona en el estado. Si las alineásemos, darían casi $\frac{1}{4}$ de vuelta al mundo.
- Si a las manzanas cortadas en tajadas se les echa un poco de zumo de limón o de naranja no se vuelven marrones.
- En inglés, a los cranberries también se les llama bounceberries (bounce significa "botar") porque cuando están buenos y maduros botan.
- Los cranberries tienen pequeñas bolsas de aire en su interior y, para recogerlos, los agricultores inundan el terreno y esperan a que los cranberries floten.

¡Una **RECETA** saludable y sabrosita para probar! ¡Pruébela para el desayuno!

Crocante de manzana y cranberries Porciones: 8

4 manzanas frescas peladas, sin el centro, y cortadas en tajadas finas*

1 lata de 16 onzas de salsa de cranberry entera

2 cucharadas de margarina de pote, derretida

2 paquetes individuales de avena instantánea con sabor

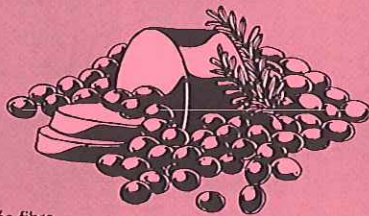
0

Mezcla de avena:

1 taza de avena

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena

1 cucharadita de canela



*La cáscara de las manzanas agrega más fibra.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: $\frac{3}{4}$ taza; calorías: 190; frutas y vegetales: 1; grasas: 1,5 g.; fibra: 4g.

Recipe is part of *Choices: Steps Toward Health* developed by UMass Extension Nutrition Education Program

Tanto dulces como agrios, los cranberries y las manzanas tienen un gran sabor y sustancias beneficiosas que nos mantienen fuertes y sanos.

¡MÁS ES MEJOR! Sugerencias de frutas y verduras para los niños:

- Mezcle manzanas y cranberries secos para un snack dulce facilísimo.
- Dé buen ejemplo y coma frutas y verduras variados.
- Tenga en la refrigeradora bolsas con frutas y verduras lavadas y troceadas para snacks rápidos.
- ¡Las tajadas de manzana están genial para mojar en salsa! Déselos a sus niños para mojar en yogur bajo en grasas o en mantequilla de maní, y luego en trocitos de nueces, granola, o Graham crackers machacados. ¡Sea creativo!



UMass
Extension

Este material fue desarrollado y provisto por el Programa de Educación en Nutrición de UMass Extension con financiación del Programa de Cupones para Alimentos (Supplemental Nutrition Assistance Program) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El Programa de Cupones para Alimentos ayuda a la gente con bajos recursos a adquirir los alimentos necesarios para mantener una buena salud, y puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos y a hacer rendir su dinero. Para más información llame al 1-866-950-3663. UMass Extension proporciona igualdad de oportunidades y de empleo, con la cooperación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para mayor información sobre adaptaciones relacionadas con discapacidades, contacte a su oficina local de Extension. Para quejas relacionadas con hechos de discriminación, contacte a la oficina del director estatal de Extension al 413-545-4800 o visite la página web www.umassextension.org/civilrights

