

DESCUBRE LOS SÚPER
PODERES DE LAS
Manzanas



La manzana es un alimento tan rico como saludable, y sus excelentes propiedades nutricionales la hacen muy recomendada para todas las edades. Además de ser fuente natural de fibra y vitamina C, reduce el cansancio y la fatiga, y es un antioxidante natural que ayuda a que el sistema de defensa funcione con normalidad. Deliciosa en cualquiera de sus variedades, que son muchas, es fácil de llevar para tomar entre horas, y lo mejor de todo: ¡está buenísima!



manzana

info

Valores por 100g:

energía	grasas	hidratos de carbono	fibra alimentaria	proteínas	sal	vitamina C
171,7 _{kj} 41,0 _{kcal}	de las cuales saturadas 0,0 _g 0,0 _g	de los cuales azúcares 10,0 _g 10,0 _g	2,2 _g	0,3 _g	0,0 _g	12 _{mg}

Fuente: Tablas de composición de alimentos: CESNID (2004).

Sigue una alimentación saludable y un estilo de vida activo



MÁS RECETAS EN:

www.planificador.consum.es



EXPLORA UN
MUNDO DE NUEVOS
SABORES

qué bueno descubrir
nuevos platos con

manzana!



¿CUÁL ES LA TUYA?



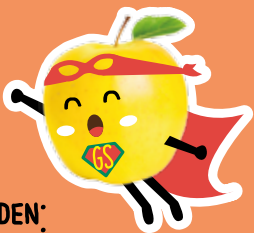
ROYAL GALA:

La reina de las manzanas: aromática, consistente, crujiente y cremosa. Apropriada para compotas.



RED DELICIOUS:

Tan jugosa, dulce y aromática que comiéndola al natural pondría en pie al mismo Toro Sentado.



GOLDEN:

Súper suave, súper dulce y súper versátil. Capaz de transformar platos en súper platos.



FUJI:

Consistente, jugosa y crujiente para comerla en compota o a golpe de mordiscos.



GRANNY SMITH:

Con su sabor ácido y su color verde, es perfecta para hacer ensaladas de otra galaxia.



PINK LADY:

Dulce y perfumada. Ideal para ensaladas con frutos secos y queso.

CUANDO COCINÁIS JUNTOS, la fruta les sabe mejor

RECETAS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

Crepes de manzanas caramelizadas

Ingredientes para 4

Para las manzanas caramelizadas:

- 4 manzanas Royal Gala
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharaditas de azúcar
- Dos cucharadas de agua

Para las crepes:

- 1 cucharada de azúcar
- 150 g de harina
- 4 huevos
- 10 cl de leche

Elaboración:

Pela y corta en láminas las manzanas, dóralas con la mantequilla y reserva. En un cazo mezcla el azúcar con el agua y después calienta a fuego lento dando vueltas con una cuchara hasta obtener un caramelo oscuro. A continuación, echa este caramelo sobre las manzanas. Mezcla con una batidora los ingredientes de las crepes y deja reposar media hora. Después ve echando la mezcla en una sartén y haz las crepes hasta acabar la masa. Con el horno precalentado a 180 grados, coloca sobre cada una de las crepes las manzanas caramelizadas y dóblalas. Mételas en el horno 5 minutos hasta que estén calientes y sírvelas inmediatamente.



Brochetas de pollo con manzana

Ingredientes para 2

- 400 g de pechuga de pavo
- 2 manzanas grandes Golden
- El zumo de un limón
- Romero
- 1 cucharada de miel
- Pimienta negra en grano y sal

Elaboración:

Trocea las pechugas de pavo en dados gruesos de igual tamaño y resérvalos.

Pela y corta en dados las manzanas y rocíalos con un poco de zumo de limón. Mezcla la miel, el zumo de medio limón y una cucharada de romero, y déjalo reposar unos 15 minutos. Luego incorpora el pavo y la pimienta negra, y mézclalo todo bien. Mientras el horno se precalienta, moja los pinchos metálicos en agua y ve creando las brochetas intercalando un trozo de pavo con un trozo de manzana. Finalmente, introduce las brochetas en el horno a 180 grados y deja que se cocinen durante 20 minutos.



Anillos caseros de manzana con canela

Ingredientes para 4

- 3 manzanas Fuji
- 1 taza de harina
- ¼ cucharadita de levadura
- Una pizca de sal
- 1 yogur natural
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Canela molida

Elaboración:

Mezcla en un bol la harina, la sal y la levadura, y en otro bol bate el huevo y el yogur. Cuando la mezcla sea homogénea, añade la mezcla de harina hasta lograr una masa densa y homogénea. Ahora haz los anillos de manzana pelándolas y cortándolas en aros no más gruesos de 1 cm. Quita el corazón de cada uno de ellos con un cuchillo. A continuación, introduce los aros en la mezcla, y fríelos en aceite caliente, dos minutos por cada lado. Que el aceite no esté demasiado caliente o se dorarán demasiado rápido. Finalmente, y aún calientes, espolvorea los aros con canela al gusto.

