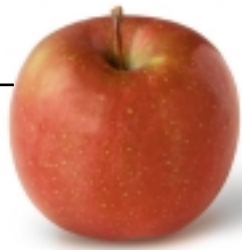


FUJI



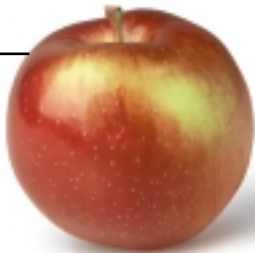
- Dulce con un toque de acidez
- Jugosa
- Mejor para comerse fresca, en ensaladas o para hornear

McINTOSH



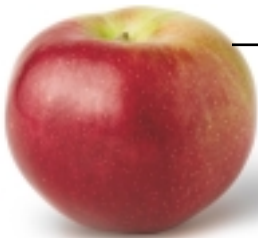
- Dulce y ácida al mismo tiempo
- Muy jugosa
- Manzana clásica para comerse fresca

EMPIRE



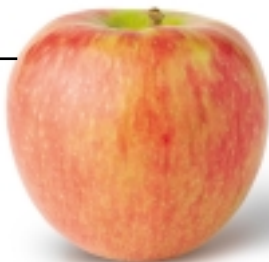
- Único sabor dulce y ácido
- Muy jugosa
- Excelente para comerse fresca y en puré

MACOUN



- Muy dulce con un leve sabor ácido
- Muy jugosa
- Fantástica para comerse fresca

HONEYCRISP



- Dulce, ácida y jugosa
- Muy crujiente
- Espléndida para comerse fresca o en ensaladas

En un tazón mediano para mezclar, batir el queso crema y la vainilla hasta que quede esponjoso. Añadir el otro huevo, bajar la mezcla de los lados del tazón y batir bien. Calentar la salsa de caramelo de acuerdo a las instrucciones en el paquete y agregarla a la mezcla de queso crema; batir a alta velocidad para mezclar. Verter la mezcla de manera uniforme sobre la masa horneada.

Poner cucharadas de la mezcla de chocolate al azar sobre la capa de caramelo y esparcir suavemente hasta que quede lisa y pareja. Combinar las nueces, trocitos de chocolate y azúcar morena y espolvorearlos encima. Hornear por 30 minutos o hasta que este listo. Enfriar totalmente antes de cortar.

Rinde: 10 a 12 porciones
(Fuente: U.S. Apple Association)

¿Sabía que...

En un estudio realizado a un grupo de mujeres en Brasil, las mujeres que incluyeron 300 gramos de manzanas o peras (el equivalente a tres frutas pequeñas) al día en su plan alimenticio perdieron más peso al hacer dietas bajas en calorías que aquellas que no incluyeron frutas a sus dietas?



www.nyapplecountry.com

New York Apple Association
7645 Main St.
Fishers, NY 14453
Tel.: (585) 924.2171 • Fax: (585) 924.1629

¿Cómo prefiere sus manzanas??



Le gustarán mucho ...

Para hornear y en recetas

En tartas y salsas

Como exquisita merienda

Porque no contienen grasa y son saludables

Es bien sabido que las manzanas son buenas para la salud

Las Manzanas del Estado de Nueva York son uno de los alimentos más saludables. Todos los estudios demuestran que comer manzanas - y productos de manzana como sidra y todos los demás - ayuda a evitar o reduce la probabilidad de cáncer, enfermedades cardíacas, asma, derrame cerebral, diabetes y otras enfermedades. En esta guía encontrará más información sobre las ventajas que las manzanas del Estado de Nueva York le ofrecen a su salud.

VARIETADES DE MANZANAS

RED DELICIOUS

- Sabor extra dulce
- Pulpa crujiente, de color amarillo
- Tradicional manzana para comerse fresca



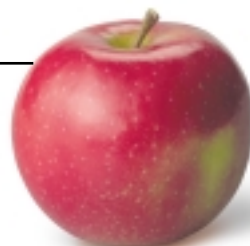
GALA

- Sabor ligeramente dulce
- Muy crujiente
- Excelente para comerse y en ensaladas



JONAGOLD

- Dulce como la miel con un toque de acidez
- Jugosa
- Excelente para cualquier uso



RECETAS

Ensaladas

ENSALADA PICADA ESTILO MEXICANO CON ADEREZO DULCE Y PICANTE

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos

Aderezo:

1/4 taza mas 1 cucharada de Dip de Caramelo para Manzana Marzetti's
2 cucharadas de agua
1/4 taza de vinagre de sidra
1 1/2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de salsa picante
1/2 cucharadita de sal
1/3 taza de aceite de canola

Ensalada:

1 lechuga romana grande, picada en diagonal en franjas de 3/4 pulgada (6 tazas aproximadamente)
2 manzanas (Fuji), sin el centro y picadas
1 1/2 tazas de totopos de maíz desmenuzados en trozos grandes
1 taza de nueces de Georgia, tostadas y no muy picadas
1 aguacate, pelado y cortado en cubitos
1/2 taza de cebolla morada finamente picada

Preparación del aderezo: En un recipiente pequeño, calentar el caramelo y el agua para disolver el caramelo. Añadir el vinagre, comino, salsa picante y sal, batiendo para mezclar. Pasar a un frasco u otro recipiente con tapa, agregar el aceite y agitar bien para mezclar. Refrigerar mientras prepara los ingredientes de la ensalada.

Tostado de las nueces: Esparcir las nueces en mitades sobre una charola para hornear sin engrasar y tostar en el horno a 350° de 5 a 7 minutos o hasta que estén fragantes y ligeramente brillantes.

Preparación de la ensalada: Combinar la lechuga, manzanas, totopos de maíz, nueces, aguacate y cebolla en un tazón para servir y mezclar suavemente. Justo antes de servir, verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para cubrirla perfectamente.

Rinde: 6 a 8 porciones

(Fuente: U.S. Apple Association)

Platos Fuertes

BURRITOS DE POLLO CON PIMIENTOS Y NUECES

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

1/2 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de sal
1 libra de pechugas de pollo sin piel, deshuesadas, -en rabanadas delgadas
2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo finamente picados
1 taza de mitades de nueces de Georgia, no muy picadas
2 pimientos (anaranjados, verdes o rojos), sin semillas y en rodajas
1 cebolla morada grande, en rebanadas delgadas
Pimienta negra
8 tortillas de harina, de 8 pulgadas y suaves
Salsa

Mezclar el chile en polvo, comino, orégano y 1/4 cucharadita de sal. Espolvorear la mezcla de especias sobre el pollo, cubriéndolo perfectamente; colocar el pollo en una bolsa de plástico. Agitar ligeramente y frotar el plástico contra el pollo para adherirle las especias. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Saltear el pollo por tandas, voltenando cada pieza una vez, hasta que esté bien cocido. Poner el pollo una tabla para cortar y dejar que se enfríe ligeramente.

Calentar la otra cucharada de aceite en la misma sartén a fuego lento. Agregar el ajo y las nueces; cocinar hasta que el ajo esté suave y las nueces estén fragantes, aproximadamente 5 minutos. Pasar a un tazón grande.

Añadir los pimientos y la cebolla a la sartén y aumentar el calor a fuego medio-alto. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén suaves pero crujientes. Sazonar con 1/4 cucharadita de sal y la pimienta; añadir revolviendo a la mezcla de nueces y ajo. Rebanar el pollo diagonalmente en tiras delgadas y agregarlo a los vegetales.

Para servir, calentar las tortillas. Dividir la mezcla de pollo, nueces y vegetales sobre las tortillas, colocando la mezcla en el centro. Doblar los extremos de las tortillas hacia arriba para cubrir parcialmente el relleno, luego doblar los costados para crear una bolsa. Servir con salsa. **Rinde: 8 porciones**
(Fuente: U.S. Apple Association)

Guarniciones

ARROZ AL HORNO CON CHORIZO Y MANZANA

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana, finamente picada
4 onzas de chorizo, finamente picado
1 1/2 tazas de arroz blanco de grano largo
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de cucuma
2-1/2 tazas de agua caliente
1 manzana Jonagold, sin centro y finamente picada
1 1/2 tazas de queso Monterey Jack rallado

Calentar el aceite a fuego medio en una sartén de 9 ó 10 pulgadas que se pueda meter al horno. Añadir la cebolla y el chorizo y cocinar 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Incorporar el arroz, sal y cucuma; cocinar 2 minutos. Incorporar el agua, colocar la tapa y cocinar 10 minutos.

Entretanto, calentar el horno a 350°. Revolver las manzanas en la mezcla de arroz, espolvorear el queso y hornear, tapado, por 5 minutos. Quitar la cubierta y hornear de 8 a 10 minutos más o hasta que el arroz esté cocido y el queso ligeramente dorado. **Rinde: 6 porciones**
(Fuente: U.S. Apple Association)

Postres

FLAUTAS DE MANZANA CON CANELA Y SALSA DE CAMELO

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

3 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de azúcar
3 cucharadas de mantequilla
6 tortillas de harina (tamaño para fajitas, aproximadamente 6 pulgadas)
3 manzanas Fuji, peladas, sin el centro y en rebanadas finas
1/2 taza de Dip de Caramelo para Manzana Marzetti's
Crema batida

Calentar el horno a 325°. En un tazón pequeño, mezclar 2 cucharadas de azúcar y la canela; poner aparte. Derretir la mantequilla en una sartén grande. Barnizar con mantequilla un lado de cada tortilla; espolvorear cada lado con cucharadita de mezcla de canela y azúcar. Voltar las tortillas y repetir el proceso anterior.

Colocar las tortillas en una charola para hornear, sin engrasar, y hornear sólo hasta calentarlas, aproximadamente 1 minuto. Sacar del horno y enrollar las tortillas sin apretar para formar las flautas; vuelva a hornear hasta que estén crujientes y ligeramente doradas en la parte de abajo, de 6 a 8 minutos.

Entretanto, saltear las manzanas y la cucharada restante de azúcar en la mantequilla que queda en la sartén, a fuego alto hasta que estén ligeramente doradas y tiernas - aproximadamente 8 minutos. Retirar del fuego e incorporar el jugo de limón.

Para servir, con la ayuda de una cuchara poner las manzanas calientes en las flautas. Calentar la mezcla de caramelo en el microondas por 15 segundos, revolver y calentar otros 15 segundos. Rociar caramelo sobre las flautas y rematar con una porción de crema batida.

Rinde: 6 porciones

(Fuente: U.S. Apple Association)

CUADROS DE NUEZ CON CAMELO Y CHOCOLATE

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de horneado: 40 minutos

1 paquete (18 1/4 onzas) de mezcla para pastel de chocolate
1/2 taza (1 barra) de mantequilla o margarina, derretida
2 huevos grandes
1/2 taza mas 1 cucharada de agua
2 paquetes (3 onzas) de queso crema, suavizado
1 cucharadita de extracto de vainilla.
1 paquete (18 onzas) de Dip de Caramelo para Manzana Marzetti's
1 1/2 tazas de nueces de Georgia, picadas
1 taza (6 onzas) de trocitos de chocolate semiamargo
1/3 taza de azúcar morena

Calentar el horno a 350°. Engrasar un molde para hornear de 13 x 19 pulgadas. En un tazón grande para mezclar, batir la mezcla para pastel y la mantequilla a baja velocidad hasta que queden bien mezclados y formen grumos. Colocar y compactar la mitad de la mezcla en forma pareja en el fondo del molde. Hornear durante 10 minutos o hasta que esté firme; poner aparte; mantener la temperatura del horno.

Añadir 1 huevo y agua al resto de la mezcla para pastel, batir a baja velocidad para mezclar, luego batir de 1 a 2 minutos a alta velocidad para desbaratar cualquier grumo. Poner aparte.

(La receta sigue por detrás)