

## LA MANZANA

*Las manzanas son fáciles de encontrar en cualquier tienda. Existen cientos de variedades cultivadas en los EE. UU., y muchas más importadas de otros países. Las manzanas propias del noreste se cosechan en otoño. ¡En muchos huertos, nos permiten recolectarlas nosotros mismos!*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDA
- ASADA

### IDEAS PARA RECETAS

- ENSALADAS
- SALSAS
- MANZANAS ASADAS

### ALMACENAMIENTO

- Las manzanas se conservan en una bolsa de plástico en el cajón para verduras de nuestro refrigerador durante dos semanas o más.
- Las manzanas con muchas magulladuras son estupendas para asar; o se pueden cortar en rodajas y darles un horneado extra para añadirselas a nuestros cereales o galletas de avena.

### VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitamina C y fibra.

### CONSEJOS

- La piel de la manzana es su parte más nutritiva, así que debe conservarse si es posible.
- Las variedades McIntosh, Golden y Red Delicious son más bien blandas --no son ideales para asar, mientras que las Fuji, Cortland y Empire son mucho más macizas y se pueden cocinar sin que se deshagan.

## ENSALADA DE PERLAS DE CUSCÚS (CUSCÚS ISRAELÍ) Y MANZANA

- **2** manzanas grandes, sin corazón y en rodajas
- **4 c. s.** de aceite de oliva o vegetal
- **1 taza** de perlas de cuscús (o de orzo)
- **1/4 de cucharadita** de sal
- **1/4 de taza** de zumo de limón o de vinagre de sidra de manzana
- **2 c. s.** de cebolla roja picada
- **3 tazas** de queso feta desmenuzado
- **1/4 de taza** de nueces, picadas (opcional)
- **1/4 de taza** de rúcula, cortada en trozos grandes
- **1/2 cucharadita** de orégano deshidratado
- **Pimienta molida** al gusto

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



EN UNA SARTÉN MEDIANA, CALENTAMOS UNA CUCHARADA SOPERA DE ACEITE A FUEGO MEDIO. AÑADIMOS EL CUSCÚS, AGITANDO LA SARTÉN DE CUANDO EN CUANDO, Y LO COCINAMOS HASTA QUE SE DORE, ENTRE 2 Y 3 MINUTOS. VERTIMOS 2 TAZAS DE AGUA Y LA SAL, Y LO DEJAMOS HERVIR. LO LLEVAMOS A FUEGO LENTO Y COCEMOS EL CUSCÚS HASTA QUE SE ABLANDE, UNOS 6 MINUTOS; LO ESCURRIMOS Y LO ACLARAMOS.

EN UN BOL GRANDE, MEZCLAMOS LAS MANZANAS Y LAS 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ZUMO DE LIMÓN O VINAGRE. AÑADIMOS Y MEZCLAMOS LA CEBOLLA ROJA Y EL CUSCÚS. TRANSFERIMOS LA MEZCLA DE MANZANA A UNA FUENTE Y ESPOLVOREAMOS EL FETA Y LAS NUECES (OPCIONAL). EN UN BOL PEQUEÑO, MEZCLAMOS LA RÚCULA, EL ORÉGANO, LO QUE QUEDA DEL ZUMO DE LIMÓN Y LA PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO. AÑADIMOS LENTAMENTE LAS 3 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE RESTANTES, REMOVIENDO HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO. ROCIAMOS LA ENSALADA LIGERAMENTE CON EL ALIÑO Y LA REMOVEMOS SUAVEMENTE ANTES DE SERVIRLA. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS. (ADAPTADA DE [HTTP://WWW.COUNTRYLIVING.COM/](http://www.countryliving.com/))

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust