

## Asunto: Boletín informativo de septiembre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En septiembre (y durante todo el año), puede encontrar manzanas en el supermercado. Las manzanas existen en muchas variedades diferentes, por lo que debería probar varias hasta encontrar la que les guste más a usted y a su familia. Puede encontrar manzanas Honeycrisp, manzanas verdes, manzanas gala, manzanas Fuji, manzanas Pink Lady y manzanas McIntosh en la tienda en este momento.

Las manzanas son una buena fuente de fibra y están libres de grasas y sodio. Puede almacenar las manzanas frescas a temperatura ambiente durante una semana o más, e incluso por más tiempo en el refrigerador.

Cómo comerlas:

- Se pueden cortar para una ensalada dulce o una conserva agri dulce (*chutney*).
- Se puede hacer puré de manzanas.
- Se pueden comer con yogur o con aderezo de mantequilla de maní.
- Se pueden agregar a un salteado.
- Se pueden hornear.
- O se pueden comer enteras dondequiera que esté.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las manzanas:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/microwave-baked-apples>
- <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/not-your-everyday-apples/>
- <https://masnaped.org/recipes/fresh-fruit-with-cinnamon-yogurt-dip/>
- <https://snapedny.org/recipes/apple-salad/>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/homemade-applesauce>
- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/apple-salad>
- <https://snapedny.org/recipes/harvest-kale-apple-salad/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.