www.chopchopmag.org
LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS
CHOP CHOP
www.mass.gov/massinmotion

Manzanas Derretidas

Cuando se hornea una manzana, la cáscara mantiene más o menos su forma, pero el interior queda suave y, con una cuchara, se pueden sacar bocados deliciosos de manzana derretida. En esta receta, rellenamos las manzanas con una mezcla de frutas desecadas y frutos secos, y les damos aroma con canela. Para crear su propia variación, pruebe agregar diferentes especias o modifique el relleno.

"Las manzanas representan la llegada del otoño, y son un símbolo de la generosidad de Nueva Inglaterra. Me encanta cortar mis propias manzanas, estas son ideales para merendar y por supuesto, al horno en un pastel. Pero aún hay muchas más maneras de disfrutar de las manzanas, como en la receta de este mes. Así que sal a cortar manzanas en una de las tantas fincas que hay aquí en Massachusetts y disfruta de los sabores del otoño".

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el area donde vas a cocinar.
- **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ | **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL:** 1 HORA 20 MINUTOS | **RINDE:** 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (se necesita supervisión adulta)
- Plato para hornear pequeño o molde para muffin
- Cuchara o utensilio para formar bolitas de melón
- Tenedor
- Cuchara medidora
- Taza medidora
- Agarrador de ollas calientes

INGREDIENTES

- 4 manzanas Granny Smith u otras manzanas para tartas, con el tercio superior de la manzana cortado (puede comérselo)
- ¼ taza de frutas desecadas, por ejemplo, pasas ("raisins"), arándanos rojos ("cranberries"), pasas de Corinto, o albaricoques desecados o ciruelas pasas picados
- ¼ taza frutos secos ligeramente tostados, como nueces o avellanas, picados en trocitos grandes
- 1 cucharada de edulcorante, por ej., sirope de arce ("maple syrup"), azúcar moreno o miel
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ taza de agua

INSTRUCCIONES

1. Encienda el horno y precaliéntelo a 375 grados.
2. Ponga las manzanas en la tabla de cortar y quíteles el centro con una cuchara o con el utensilio para formar bolitas de melón.
3. Pinche suavemente la parte superior de los lados de la manzana con un tenedor (para evitar que se partan).
4. Ponga las frutas desecadas, los frutos secos, el edulcorante y la canela en un recipiente pequeño. Divida la mezcla en cuatro partes y rellene con ella las manzanas.
5. Ponga el agua en el molde para hornear o ponga 1 cucharada en cada cavidad del molde para muffins. Añada las manzanas. Coloque con cuidado el molde en el horno y hornee hasta que las manzanas estén suaves, aproximadamente una hora.
6. Sirva de inmediato o cubra y refrigere por hasta dos días.

Consejo de Seguridad Pidele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

En inglés, la expresión "Tú eres la luz de mis ojos" es "Tú eres la manzana de mis ojos".

¿Lo sabía?

La **manzana silvestre** es la única manzana autóctona de América del Norte.

Los Peregrinos del Mayflower plantaron los primeros manzanos de Estados Unidos en la Colonia de la Bahía de Massachusetts.

Las cinco **manzanas más populares** en los Estados Unidos son Red Delicious, Golden Delicious, Gala, Fuji y Granny Smith.

Estadísticas interesantes

Con las manzanas cosechadas de un árbol promedio en una misma temporada se pueden llenar **20 cajas** que pesan **42 libras** cada una.

Para producir **una** manzana se necesita la energía de fotosíntesis producida por **50** hojas.

El **25%** del volumen de la manzana es aire. ¡Por eso flotan!

FOOD DAY
OCTOBER 24, 2012

El Día de la comida (24 de octubre de 2012) es una celebración a nivel nacional y un movimiento a favor de la alimentación sana, asequible y sostenible. Aquí, en nuestro estado, cientos de organizadores y miles de participantes celebrarán el Día de la comida de Massachusetts haciendo una campaña de educación sobre la importancia de elegir alimentos saludables y producidos localmente, y abogando a favor de políticas que apoyen sistemas alimentarios productivos y respetuosos.

Las actividades incluirán comidas comunitarias, desafíos de alimentación saludable en las escuelas, películas, mercados de productos de granja, festivales, muestras de alimentos, cenas familiares con charlas sobre la comida, y mucho más. ¿Tiene sugerencias? ¿Cómo podemos compartir el mensaje acerca de la importancia de comer saludablemente y apoyar a nuestros agricultores locales? ¡Queremos que todos los días sean el Día de la comida! Para participar, por favor escriba a rose.arruda@state.ma.us y visite el sitio www.foodday.org.

Mass in Motion
Better health. It's your move. ©

www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOP CHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org

Massachusetts grown...and fresher!™

www.mass.gov/massgrown

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop