



Laboratorios WITS

una serie de clases de cocina de temporada,
enseñada por un Chef de WITS



MANZANAS ENFOQUE DE OTOÑO

Salsa de Manzana en Trozos

Rinde alrededor de 1 1/2 tazas de salsa de manzana

Ingredientes

4 manzanas grandes (su favorita)
1/2 taza de agua
canela al gusto (opcional)

Preparación

Descorazone las manzanas sin pelarlas. Cortelas en trozos pequeños. Coloque las manzanas y el agua en una olla. Mezcle y cubra. Cocina las manzanas a fuego medio hasta que estén bien blandas, alrededor de 30 a 40 minutos. De ser necesario, añada más agua hasta que la mezcla espese a la consistencia deseada. Triture las manzanas con un machacador de papas o una cuchara, y enfrie. Deguste y ajuste el sazón según sea necesario.

¡mmm, empecemos
a cocinar!

A Diario una manzana, es cosa sana.

EL APETITO DE LAS MANZANAS

Una manzana al día mantendrá al doctor lejos de su vida.

Es cierto ya que:

- las manzanas son una fuente ideal de fibra (para una barriga saludable) y vitamina C (para una piel saludable).
- las manzanas son ricas en antioxidantes (para un corazón saludable).
- las manzanas se transforman en carbohidratos complejos que ofrecen al cuerpo energía sostenida.

DIFERENTES TIPOS DE MANZANAS

¿Sabía que las distintas variedades de manzanas tienen usos diferentes?

cortland dulce con un toque ácido, jugoso y tierno; excelente para comerla sola, en ensaladas, salsas y hornear.

empire una maravillosa mezcla dulce y ácida, jugosa y muy crujiente; excelente para comerla sola, en ensaladas, salsas y hornear.

fuji muy dulce, jugosa y crujiente; excelente para comerla sola y en ensaladas.

gala sabor dulce ligero, jugosa y crujiente; excelente para comerla sola y en ensaladas.

WELLNESS IN THE SCHOOLS

Wellness in the Schools (WITS) es una organización nacional sin fines de lucro que enseña a los estudiantes de escuelas públicas hábitos saludables para aprender, vivir, y prosperar. Nos asociamos con las escuelas públicas, cocineros, y entrenadores para garantizar el acceso a alimentos nutritivos y actividad física dirigida de una manera divertida. Nuestro enfoque y programación colaborativa tienen como objetivo cambiar la cultura de las escuelas para priorizar el bienestar.

Los WITS Labs son una serie de clases de cocina, nutrición, y educación para estudiantes en escuelas WITS, enseñados por chefs del programa WITS. En los WITS Labs, los niños preparan y prueban alimentos frescos con recetas sencillas y saludables que también pueden preparar con sus familias. WITS Labs familiarizan a los niños con la importancia del consumo de productos locales de estación, conceptos básicos de nutrición y cocina.

gracias a nuestros socios principales



y otros partidarios de los WITS Labs

Breville



SAKARA



Puedes aprender y encontrar más recetas en wellnessintheschools.org
Síguenos en instagram @wellnessintheschools
Publique sus creaciones de cocina con [#WITSRECIPES](https://twitter.com/hashtag/WITSRECIPES)