



## Apples are the Harvest of the Month!



### Add apples to your favorite family meals:

- Mix apple chunks into your hot cereal.
- Pair apple slices with cheese.
- Add thin apple slices to chicken salad or peanut butter sandwich.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

**Select** – Choose firm apples with smooth and shiny skin.

**Store** – Refrigerate in a plastic bag for up to 3 weeks.

**Prepare** – Eat whole or sliced. Leave on the skin for extra nutrients!

### Did you know?

There are over 7,500 varieties of apples grown across the world. Some Wisconsin favorites include Gala, McIntosh, Golden Delicious, Honey Crisp, and Cortland.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
#WIHarvestoftheMonth



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



## ¡Las manzanas son la cosecha del mes!

### Agregue manzanas a sus comidas familiares favoritas:

- Mezcle trocitos de manzana en su cereal caliente.
- Combine rebanadas de manzana con queso cheddar.
- Agregue rebanadas delgadas de manzana a su sándwich de pollo o de crema de cacahuete.

*Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

**Seleccione** – Elija manzanas firmes con cáscara lisa y brillante.

**Guarde** – Refrigere en una bolsa de plástico hasta por 3 semanas.

**Prepare** – Cómalas enteras o rebanadas. Deje la cáscara para tener nutrientes adicionales.

### ¿Sabía usted?

En todo el mundo se cultivan más de 7,500 variedades de manzanas. Algunas de las favoritas de Wisconsin incluyen Gala, McIntosh, Golden Delicious, Honey Crisp y Cortland.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!*

*#WitharvestoftheMonth*



Monroe County  
Nutrition  
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY ONE BITE AT A TIME"



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



## APPLES: QUICK & EASY

- Mix apple chunks into your hot cereal
- Pair apple slices with cheese
- Add thin apple slices to chicken salad or peanut butter sandwich



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin

## MANZANAS: ¡RÁPIDO Y FÁCIL!

- Mezcle trocitos de manzana en su cereal
- Combine rebanadas de manzana con queso
- Agregue rebanadas delgadas de manzana a su sándwich de pollo o de atún



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.