

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

Prepare – Eat whole or sliced.

Leave on the skin for extra nutrients!





### 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.

### 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

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.



**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.

## ¡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 cacahuate.

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

#### isabía 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.







La educación FoodWlse 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.

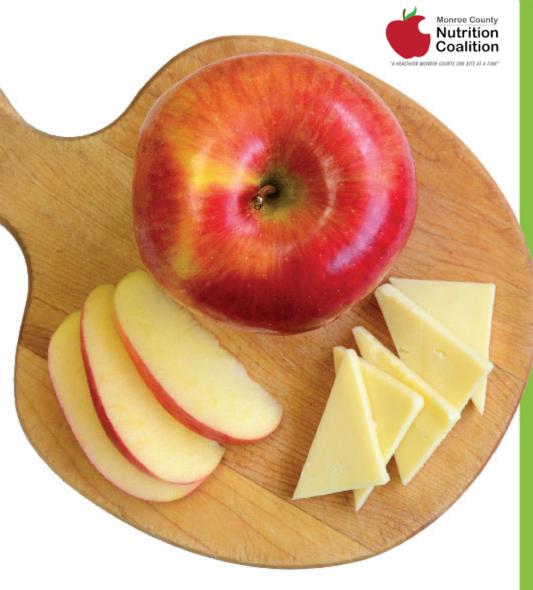


# APPLES: QUICK & EASY

 Mix apple chunks into your hot cereal

Pair apple slices with cheese

 Add thin apple slices to chicken salad or peanut butter sandwich





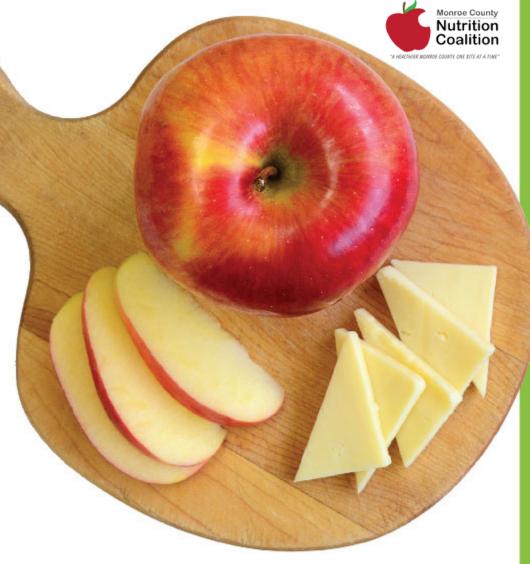


This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



## 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







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.