

Apples

How to Prepare:

Rinse and eat. To prevent browning, coat cut surfaces with lemon juice.

How to Use :

Enjoy alone or with a peanut butter and yogurt dip. They can also be added to baked goods, oatmeal and salads.



How to Store :

Store at room temperature for up to a week or unwashed in the refrigerator for up to 2-3 weeks.

Nutrition Facts:

Eat the apple peel to add more fiber to your diet. Fiber helps us stay full and aids in digestion.

Manzana



Como Preparar:

Enjuague y coma. Para evitar que se dore, cubra las superficies cortadas con jugo de limón.

Como Usar:

Disfruta solo o con un dip de mantequilla de maní y yogur. También se pueden añadir a los productos horneados, avena y ensaladas.



Como Almacenar:

Almacene a temperatura ambiente hasta por una semana o sin lavar en el refrigerador hasta por 2-3 semanas.

Datos de Nutrición:

Coma la cáscara de manzana para agregar más fibra a su dieta. La fibra nos ayuda a mantenernos llenos y ayuda en la digestión.