

# MANZANAS DE OREGÓN

Se necesitan aproximadamente 36 manzanas para hacer un galón de cidra de manzana.



Las manzanas dependen de que las abejas polinicen sus flores para que el árbol produzca frutas.

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS MANZANAS:

- ~ Las manzanas contienen vitamina C, potasio y otros nutrientes que le mantienen sano.
- ~ Las manzanas son la merienda perfecta. Su azúcar natural provee energía rápida y su fibra da la sensación de llenura.
- ~ Las manzanas son mejores cuando se comen con la cáscara. Cuando usted se come una manzana con la cáscara, usted obtiene toda la fibra y los nutrientes de esa manzana.

La manzana tipo "crab" es la única manzana nativa de los Estados Unidos.



La cosecha de manzanas en Oregón dura desde julio hasta noviembre.



Los agricultores de Oregón cultivan muchas variedades de manzanas incluyendo variedades de semillas que han sido cultivadas por generaciones y nuevas variedades híbridas. Cada manzana tiene su propio sabor, textura y color especial.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, capacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Las manzanas pertenecen a la familia de las rosas.

