



Harvest for Healthy Kids - Apples

Healthy Apple Crisp

Time needed: 60 minutes

Servings: about 6

Apple crisp is a healthy and delicious way to enjoy apples! This flexible recipe makes use of common ingredients, but you may also add raisins, nuts, or other fruit to the mixture. You may also add spices such as cinnamon or ginger to the topping mix. The dish is may be served warm or cold, and is delicious when served with vanilla yogurt!

INGREDIENTS

- 6 medium apples, (honey crisp or gala) wash, peel, and sliced 1/4-inch thick
- 3/4 teaspoon cinnamon
- 2 teaspoons lemon juice
- 1/4 cup brown sugar

Topping

- 1 cup rolled oats
- 3 tablespoons brown sugar
- 3 tablespoons your choice of butter, margarine, or coconut oil

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Preheat oven to 350°F.
2. Place apple slices in a bowl. Toss apples with cinnamon, lemon juice, and brown sugar to coat.
3. Place in 8-inch by 8-inch baking pan, or a similar size pan.
4. Mix Topping ingredients together until crumbly, then sprinkle over the Apple mixture.
5. Bake at 350 degrees for 40-50 minutes, or until golden brown and bubbly.

photo credit Kate Webster
recipe credit : Jennie Goforth

Kids in the Kitchen

Explore science, math, and art with apples!

- Slice an apple in half horizontally and ask your child to find the star shape.
- Remove the seeds and count them. Talk about the seeds, explaining that they are asleep but with the right care will wake and grow into a big apple tree!
- What color is an apple? How many different colors of apples have we seen?



about 3 medium apples = 4 cups of sliced apples



Letting your child help in the kitchen is a great way to create precious memories as they develop math skills (counting and measuring), develop small muscle movement, and eye-hand coordination. Cut an apple into slices, then let your child help cut into chunks with a disposable plastic knife or other child-friendly safety knife tool. How many pieces can they make?

How to Store Apples

Apples are easy to store! You may store them without refrigeration for a week or more, or store them long term in the crisper drawer of the refrigerator where they may stay fresh for 1-2 months! Older, softer apples may be baked into a crisp or made into applesauce--which may be easily frozen, where it will stay fresh for 6+ months!

Crumble de Manzana Saludable

TiempoTotal: 60 minutos

Porciones: 6

¡Disfruta de las manzanas de manera saludable y deliciosa con esta receta!

Esta receta ajustable utiliza ingredientes comunes, y también se puede añadir pasas, nueces u otras frutas a la mezcla si te apetece. También se puede añadir especias como canela o jengibre a la mezcla. Este postre se puede servir caliente o frío, y es riquísimo cuando se sirve con yogur de vainilla!

INGREDIENTES

- 6 manzanas medianas (honey crisp o gala) peladas y rebanadas de 1/4 de pulgada de grosor
- 3/4 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/4 taza de azúcar moreno

Crumble

1 taza de copos de avena

3 cucharadas de azúcar moreno

3 cucharadas de mantequilla, margarina, o aceite de coco

LAS INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Precalienta el horno a 350°F / 180°C.
2. Mezcla bien las rodajas de manzana en un tazón con canela, jugo de lima y azúcar morena.
3. Coloca las manzanas en un molde para hornear.
4. Mezcla los ingredientes de la cobertura en un tazón hasta que todo esté bien mezclado, luego espolvorea la cobertura sobre las manzanas.
5. Hornea a 350°F / 180°C por 40-50 minutos, o hasta que esté bien doradito y burbujeante. ¡Disfruta!



photo credit Kate Webster
recipe credit : Jennie Goforth

Niños y Niñas en la Cocina

¡Explora la ciencia, las matemáticas y el arte con manzanas!

- Corte una manzana por la mitad horizontalmente y pídale a su hijo que encuentre la forma de estrella.
- Retira las semillas y cuéntalas. Explica que están dormidas pero con el cuidado adecuado se despertarán y se convertirán en un gran manzano.
- ¿De qué color es una manzana? ¿Cuántos colores diferentes tienen las manzanas?



alrededor de 3 manzanas = 4 tazas de manzanas rebanadas medianas



Pidiendo a tu hijo que te ayude a cocinar es una excelente manera de crear recuerdos preciosos y también desarrollar habilidades matemáticas (contar y medir), y desarrollar control de la motricidad fina y la coordinación ojo-mano. Corta una manzana en rodajas, luego deja que tu hijo ayude a cortarlas en trozos más pequeños con un cuchillo de plástico desechable o con otra herramienta de seguridad para niños. ¿Cuántas piezas pueden hacer?

Cómo almacenar Manzanas.

¡Las manzanas son fáciles de almacenar! ¡Puede guardarlas sin refrigeración durante una semana o más, o almacenarlas a largo plazo en el cajón para verduras del refrigerador donde pueden permanecer frescas durante 1- 2 meses! Las manzanas más viejas y blandas se pueden hornear hasta convertirlas en manzanas deshidratadas o hacer puré de manzana, que se puede congelar fácilmente, y donde se mantendrá fresca durante más de 6 meses.



VIVA FARMs

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County