

# Rumores en la sala de Descanso



**Elige la manzana adecuada**

## Empanadas y Hornear

Ambrosia, Braeburn, Cameo, Cortland, Empire, Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Jazz, Jonagold, Jonathan, & Pink Lady



## Jugo o Sidra

Ambrosia, Braeburn, Cameo, Cortland, Empire, Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Jazz, Jonagold, Jonathan, & Pink Lady



## Salsa y mantequilla

Ambrosia, Braeburn, Empire, Fuji, Cameo, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Jazz, Jonagold, Jonathan, Pink Lady, & Rome Beauty



## Envase

Golden Delicious, Granny Smith, Jonathan, McIntosh, & Braeburn



## Congelación

Golden Delicious, Granny Smith, Jonathan, McIntosh, & Braeburn



## El secado

Gala, Fuji, Honeycrisp, Granny Smith, Empire, & Cortland



**Lea más sobre las manzanas en: [go.illinois.edu/apples](https://go.illinois.edu/apples)**

## Betty marrón de manzana en olla de cocción lenta

Hace 5-6 porciones



- 4 tazas de cubos pequeños de pan integral
- 1/3 taza de mantequilla o margarina derretida
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 taza de azúcar morena bien compactada (puede usar sustituto de azúcar)
- 1 lata de relleno de pastel de manzana (lite)
- 2 tazas manzanas en rodajas

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Mezclar cubos de pan con mantequilla, especias y azúcar moreno.
3. Picar las manzanas en 1 piezas de pulgada. Olla de cocción lenta con grasa vasija.
4. Coloque la mezcla de cubos de pan en fondo de la vasija, cubra con manzanas.
5. Tape y cocine a temperatura alta de 1 a 1 1/2 horas. O hasta que las manzanas estén tiernas. Servir con crema batida o helado.

Ver el vídeo:

[go.illinois.edu/applebrownbetty](https://go.illinois.edu/applebrownbetty)



## Octubre es Nacional Mes de la calabaza

90-95% del procesado calabazas en los estados Unidos Los estados se cultivan en Illinois

1 taza de calabaza tiene cerca del 200% de la valor diario recomendado de vitamina A

Sustituye la calabaza por aceite en una radio 1:1 o 1/4 taza calabaza por cada huevo

Encuentre más información en la UIE: calabazas y mas, <https://extension.illinois.edu/pumpkins/>

## ¡No sabía eso!

**Más de 34 millones de personas en los EE. UU. cuidan a alguien mayor la edad de 50.**

La mayoría de nosotros conocemos a alguien que cuida a un amigo oa un ser querido. Es posible que necesiten un "ascensor". Aquí hay algunas ideas para mostrar un acto de bondad.

- Cocine y entregue una comida que les guste
- Llevar a sus hijos a una práctica deportiva o juego.
- Tome su lista de compras y vaya de compras. silbido.
- Lave su auto y cambie el aceite.
- Envíeles un paquete de atención.
- Llevar al beneficiario del cuidado a una cita
- Llévelos a tomar un café.
- Organizar una limpieza de la casa
- Registrarlos con un fancy-Club "del mes".
- Instale un comedero para pájaros en el ventana del receptor del cuidado y luego mantenerlo abastecido.
- Rastrille sus hojas.

Fuente: <https://extension.illinois.edu/blogs/family-files/2015-11-15-caregivers-need-care-too>  
Adoptado por Tessa Hobbs-Curley, Extensión de la Universidad de Illinois, Educadora de Vida Familiar



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN