



## MANZANA

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** ovoide, a veces alargada o redonda

**Tamaño:** entre 6 a 9 cm y a veces más, peso 100 a 250 gramos

**Color:** verdes, rojas, amarillas y bicolors

**Sabor,** aroma y calidad diferentes. Piel brillante y lisa.

**Pulpa:** blanda o dura, jugosa, desde dulce a ácida y el aroma depende de la variedad.

Una vez cosechadas, son almacenadas en cajas con películas de papel celofán o plástico. La refrigeración es controlada para evitar pérdida de agua y que se arrugue la piel.

### CÓMO SELECCIONAR

Evitar las golpeadas, arrugadas, con la piel lastimada o podridas. Algunas variedades tienen motas que son características propias de la variedad.

Para saber si están en su punto óptimo de madurez, se toma la manzana por el centro y se hace una suave presión, si la pulpa es firme o la piel apenas se arruga es perfecta. La pulpa debe ser firme, aromática y no harinosa. En el hogar, si la fruta está sana puede conservarse varios días a temperatura ambiente. Si se desea conservarlas por varias semanas se colocan en bolsa plástica y se rocían semanalmente con un poco de agua. También pueden guardarse en la heladera en la parte menos fría.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

El 85% de su peso es agua. Los glúcidos son predominantemente fructosa y en menor cantidad, glucosa y sacarosa. Es rica en fibras, especialmente pectina ideal para mejorar el tránsito intestinal, aporta Tiene escasa cantidad de vitamina C y E que son importantes antioxidantes.

Es rica en fitonutrientes: flavonoides y quercitina

Según como es consumida, puede actuar como laxante o astringente: cruda y con piel es ideal para la constipación ya que se aprovecha la fibra insoluble de la piel para mejorar el tránsito intestinal. Pero como es rica en fibra soluble como la pectina que se caracteriza por retener agua, pelada y rallada es muy benéfica para enlentecer el tránsito intestinal en las diarreas. Además es rica en tanino que actúa como astringente y antiinflamatorio.

Estos taninos son los responsables del oscurecimiento de la pulpa cuando se ralla o corta en trocitos y se deja en contacto con el aire.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 manzana mediana con cáscara (150 g)

Aporta:

- Calorías: 80
- Agua: 132 g
- Glúcidos totales: 21.3 g
- Azúcares totales: 16 g
- Sacarosa: 3.2 g
- Glucosa: 3.7 g
- Fructosa: 9.1 g
- Fibra: 3.7 g
- Proteínas: 0.4 g
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 2 mg
- Potasio: 165 mg
- Calcio: 9 mg
- Vitamina C: 7 mg
- Vitamina B9: 5 mcg
- Betacaroteno: 42 mcg
- Luteína+zeaxantina: 45 mcg
- Fitoesteroles: 18 mg

### CONSUMO

Crudas como fruta, ensaladas con otras frutas o verduras, salsas, compotas, mermeladas, tartas, gelatina, licuados, al horno. Para evitar que la manzana pelada se oscurezca, se la frota con la pulpa de un limón. Con la manzana se elabora: sidra, vinos, licores (brandy de manzana), vinagre de manzana (que tiene menos ácido acético que el del vino, por eso es mejor tolerado).

### IDEAS ESPECIALES

**Salsa de manzana tibia para acompañar carnes:**

Cocinar 6 manzanas verdes, peladas y en cubos con 1/2 vaso de agua y 1/2 vaso de vino blanco, una pizca de sal y 1 cucharadita de azúcar. Cuando están blandas licuarlas con 1 cucharada de aceite de oliva. Servir tibia sobre cualquier tipo de carne asada (vaca, pollo, cerdo, pescado, conejo).