



APPLES MANZANAS



McIntosh



Gala



Cortland



Golden Delicious

Apples –
I tried it!
Manzanas –
¡Las probé!

☐☐☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season August - October
Temporada de Wisconsin Agosto - Octubre



Store: Refrigerate in a plastic bag for up to 3 weeks.

Guarde: Refrigere en una bolsa de plástico hasta por 3 semanas.

Trying New Foods • Probar Nuevos Alimentos



Children are more likely to try new foods if they help prepare them. Children can help prepare homemade applesauce by mashing the cooked apples.

Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ayudan a prepararlos. Los niños pueden ayudar a preparar puré de manzana casero al machacar las manzanas cocidas.

Recipe: Go.wisc.edu/fmrecipes

Receta: Go.wisc.edu/sparecipes



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth

