



Local PICK OF THE MONTH

November 2025

Apples

Apple Sandwiches

Ingredients

- 1 medium-large apple
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 tablespoon raisins

Directions

- Rinse and scrub apple under running water before preparing.
- Cut apple in half from the stem down and lay the cut-side down on a cutting board.
- Cut out the core and slice each half in 6 half-round slices.
- Spread 1/2 teaspoon of peanut butter on one side of each apple slice.
- Put 4-6 raisins on top of the peanut butter on one apple slice; top with another apple slice, peanut-butter side down and squeeze gently.
- Repeat until finished with remaining apple slices.

Yields 2, 1/2 apple serving size.

Nutrition information per serving: 150 calories, 8 g fat, 3 g fiber, 19 g carbohydrates, 4 g protein

Recipe adapted from foodhero.org.

What's so great about apples?

- Apples are fat free, saturated fat free, cholesterol free, sodium free, and a good source of fiber!
- Apples provide vitamin C, potassium and fiber. Eat the peel for more fiber.
- There are a variety of apples with different flavors and textures, from honeycrisp, fuji, gala, granny smith and many more. Find your favorite type!



What's the best way to eat apples?

- You can enjoy apples in a variety of ways, find your favorite way to eat apples! You can enjoy them whole or sliced.

Selection and preparation

Selection	Storage
Fall is the best season for fresh apples! Choose apples that are firm and lack softness. Apples should be well colored and free of bruises, pitting, decay, or insect damage.	Apples may be stored in the fridge for 4 to 6 weeks or can be put in a fruit bowl on the counter for a week. Wash apples by rinsing in cool water just before eating or adding to a recipe.
Preparation	Cooking
Cut apple in half from the stem down and cut out the core from each half of the apple.	Apples can be enjoyed whole or sliced. They can also be baked in the oven, mashed into applesauce, or added to baked goods!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Noviembre 2025

Manzanas

Sanduches de Manzana

Ingredientes

- 1 manzana mediana-grande
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
- 1 cucharada de pasas.

Instrucciones

- Enjuague y frote la manzana con agua corriente.
- Corte la manzana por la mitad, comenzando desde el tallo hacia abajo, y coloque el lado cortado hacia abajo sobre una tabla de cortar.
- Retire el corazón y corte cada mitad en 6 rebanadas semicirculares.
- Unte 1/2 cucharadita de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de manzana.
- Coloque de 4 a 6 pasas sobre la mantequilla de cacahuete en una rebanada de manzana; cubra con otra rebanada de manzana, con el lado de la mantequilla de cacahuete hacia abajo, y apriete suavemente.
- Repita hasta terminar con las rebanadas de manzana.

Rinde 2 porciones de 1/2 manzana.

información nutricional por porción: 150 calorías, 8 g de grasa, 3 g de fibra, 19 g de carbohidratos, 4 g de proteína

¿Qué tienen de bueno las manzanas?

- Las manzanas no contienen grasa, grasa saturada, colesterol ni sodio, ¡y son una buena fuente de fibra!
- Las manzanas aportan vitamina C, potasio y fibra. Coma la cáscara para obtener aún más fibra.
- Existen muchas variedades de manzanas, con diferentes sabores y texturas: honeycrisp, fuji, gala, granny smith y muchas más. ¡Encuentre su tipo favorito!



¿Cuál es la mejor manera de comer manzanas?

¡Puede disfrutar las manzanas de muchas maneras, encuentre su forma favorita de comerlas! Puede comerlas enteras o en rodajas.

Selección y preparación

Selección

¡El otoño es la mejor temporada para disfrutar de manzanas frescas!
Elija manzanas que estén firmes y no se sientan blandas. Deben tener un buen color y estar libres de magulladuras, abolladuras, podredumbre o daños de insectos.

Almacenamiento

Las manzanas pueden guardarse en el refrigerador de 4 a 6 semanas, o colocarse en un frutero a temperatura ambiente por aproximadamente una semana.
Lave las manzanas enjuagándolas con agua fría justo antes de comerlas o de usarlas en una receta.

Preparación

Corte la manzana por la mitad, de arriba hacia abajo (desde el tallo), y retire el centro o corazón de cada mitad.

Modo de cocinarlos

Las manzanas se pueden disfrutar enteras o en rodajas. ¡También se pueden hornear, hacer puré o agregar a productos horneados como pasteles o panes!



Samaritan
Health Services