

COME MEJOR POR MENOS

Enamórate de la Acción, la Aventura y las Manzanas

¡El desfile de color ha comenzado! Las hojas rojas, doradas y anaranjadas brillan contra el brillante cielo azul, para caer luego como papel picado. Abundan los días soleados y las temperaturas frescas. ¿Qué mejor momento para salir al aire libre?

Cambia tu rutina para disfrutar del cambio de estaciones, al tiempo que te pones en movimiento. Aquí hay algunas formas divertidas de aprovechar esta hermosa temporada.

Disfruta de la abundancia de esta estación.

Dado que octubre es el Mes Nacional de la Manzana y la Calabaza, visita un huerto local de manzanas o calabazas.



Ve a un parque estatal.

Muchos parques estatales ofrecen actividades especiales de otoño, incluidos festivales de cosecha y de otoño. Consulta www.in.gov/dnr/state-parks/programs/special-events/



Sal a pasear, incluso si das solo una vuelta por tu barrio.

Planifica una caminata por tu vecindario, realiza una búsqueda del tesoro, realiza un paseo fotográfico.



¿Estás planeando un día al aire libre? Estos chips de manzana son fáciles de preparar y de llevar, y además no tienen azúcar, grasa ni sodio añadidos.

Chips de Manzana al Horno

Ingredientes

- 2 manzanas grandes
- Canela (opcional)

Instrucciones

1. Enjuaga las manzanas y córtalas transversalmente en rodajas finas. Quita el centro si lo deseas.
2. Coloca las rebanadas en una sola capa sobre bandejas para hornear. Espolvoréalas ligeramente con canela si te gusta.
3. Hornea a 200 grados F durante aproximadamente 1 hora. Voltea las rebanadas. Continúa horneando hasta que estén secas y sin humedad en el centro, 1 hora o más dependiendo del grosor.
4. Retíralas del horno y deja enfriar. Guárdalas en un recipiente hermético hasta por un año.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep



Resources: thefamilydinnerproject.org, eatgathergo.org/recipe/baked-apple-chips/

Purdue University es una institución que ofrece Igualdad de Acceso e Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) de USDA y el Programa Extendido de Educación sobre Alimentos y Nutrición de USDA - fnp@purdue.edu