

HardCORE

Challenge

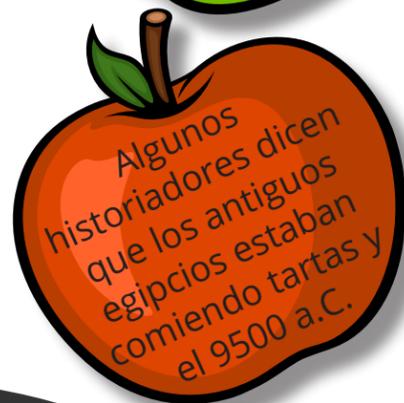
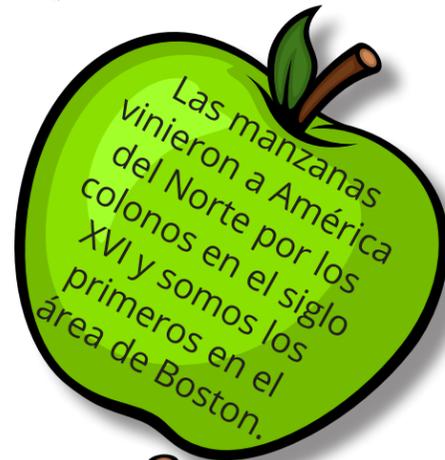


#CTgrownforCTkids

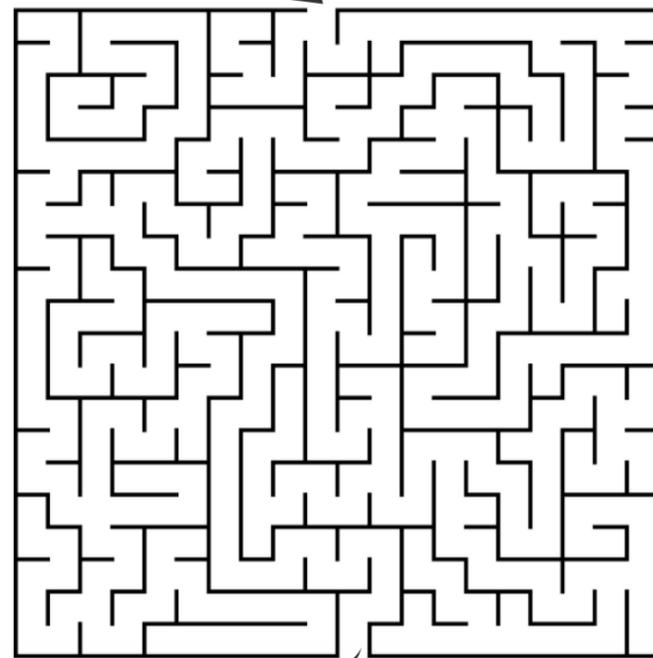


Used with permission from the UConn Extension Put Local On Your Tray Program ©

¡DADOS DIVERTIDOS SOBRE LAS MANZANAS!



¡AYUDA A LA MANZANA A LLEGAR A LA ESCUELA!



¡ES HORA DE TOMAR EL CRUJIDO!

U X Y K K P W X E L D D Y D D U U V
 I A F M D H E K D B Z J E P B F T N
 A J Z A C E O B S Z Q J L L P A F N
 R W R C R U J I E N T E F R U I T N
 B A U K U Q D C A G R A N J A P U Z
 O Q J L J P E P H W G A E O K L R M
 L T A O I A J D R X X F M N B U N D
 X F H C D S C H U G T S S M Z A O U
 Z I B A O T O R K B P E R A M M G E
 S G V L U E S G H U E R T O A N P M
 M T Y F K L E K I H V O T O O X D Z
 N E F D E X G I L M A N Z A N A D O

HUERTO
 CRUJIDO
 MANZANA
 CRUJIENTE FRUIT
 LOCAL
 OTOÑO
 PERA
 ARBOL
 PASTEL
 GRANJA



¡UN RETO DURO!

Nuestro clase ahora es virtual, pero eso no me impide . Es octubre, y octubre es el mes de nacional de granjas a escuelas! También es el tiempo de , cuando cambian las hojas de verde a otros colores bonitos. Durante , yo voy a una granja en Connecticut para cosechar . Puede hacer pasteles, chichas, y jugos de ! Vienen en colores diferentes como rojo y . Mi maestro me dice que nuestro clase esta participando en el HardCORE competición de crujido de manzana y pera! Nuestro clase tiene que comer un manzana o pera local! Cuando tomo mi mordida, hace un gran sonido de !
 Cuando estoy masticando mi , tiene gusto de y . Mis meriendas favoritas a tener con manzanas son queso o . Espero que el día de la escuela de mañana sea tan como el de hoy.

MANZANAS CARAMELIZADAS CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes Necesarios

- 4 manzanas Granny Smith o Gala (peladas o sin pelar)
- ¼ taza de jugo de manzana sin azucar o sidra de manzana
- ¼ taza de azucar moreno
- 2 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de sal

Yogur Topping

- 2 ½ tazas de yogur natural, bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- ¼ cucharadita de canela molida



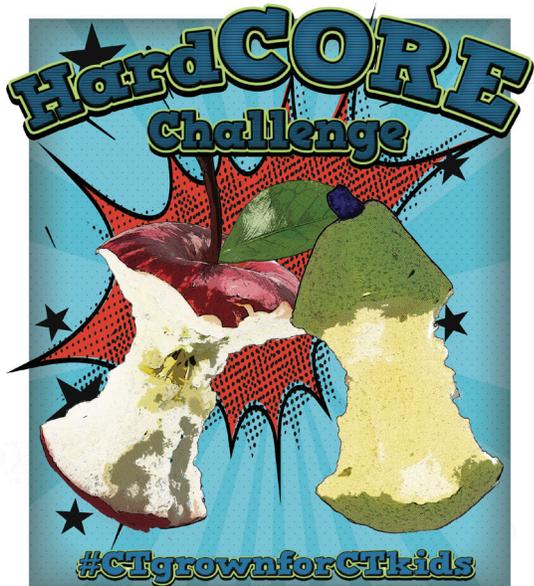
New England
Dairy

Recipe brought to you by
New England Dairy

Direcciones

1. Calenta el horno a 350 grados Fahrenheit. Rocíe un plato para hornear de 8 x 8 pulgadas con spray antiadherente; Reservar.

2. Corta finamente las manzanas. Ponga las manzanas en un tazón mediano y mezcle con el jugo de manzana. Mezcle el azúcar moreno, el maicena, la canela, la nuez moscada y la sal en un tazón pequeño. Espolvorea sobre las manzanas y revuelve suavemente hasta que las manzanas estén recubiertas.
3. Vierta las manzanas en un plato de hornear preparado. Hornee durante 40 minutos o hasta que las manzanas estén ligeramente doradas en los bordes y la salsa esté burbujeando.
4. Para la cobertura de yogur y canela: Ponga un colador con varias toallas de papel y colóquelo sobre un tazón para atrapar goteos. Vierta el yogur en el colador y deje drenar, refrigerado, unos 30 minutos. Vierta el yogur en un tazón pequeño y revuelva la miel y la canela. Por cada porción, cubra 1/4 de las manzanas calientes con 1/4 de la cobertura de yogur.



Celebrate Farm to School Month
this October!

¡ES TIEMPO PARA CRUJIR!

Celebre la comida y las granjas locales esta semana con nuestras recetas y actividades en nuestro sitio web. ¡Cruje en CT!



putlocalonyourtray.uconn.edu/hardcorechallenge