

# MANZANAS DE OREGÓN

Se necesitan aproximadamente 36 manzanas para hacer un galón de cidra de manzana.



Las manzanas dependen de que las abejas polinicen sus flores para que el árbol produzca frutas.

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS MANZANAS:

- ~ Las manzanas contienen vitamina C, potasio y otros nutrientes que le mantienen sano.
- ~ Las manzanas son la merienda perfecta. Su azúcar natural provee energía rápida y su fibra da la sensación de llenura.
- ~ Las manzanas son mejores cuando se comen con la cáscara. Cuando usted se come una manzana con la cáscara, usted obtiene toda la fibra y los nutrientes de esa manzana.

La manzana tipo "crab" es la única manzana nativa de los Estados Unidos.



La cosecha de manzanas en Oregón dura desde julio hasta noviembre.



Los agricultores de Oregón cultivan muchas variedades de manzanas incluyendo variedades de semillas que han sido cultivadas por generaciones y nuevas variedades híbridas. Cada manzana tiene su propio sabor, textura y color especial.



Las manzanas pertenecen a la familia de las rosas.

