

Week of November 2, 2020

LOCAL MCINTOSH APPLES

DID YOU KNOW?

The McIntosh apple is the national apple of Canada! This type of apple is very versatile, meaning it can be used for lots of different things. It's delicious to eat raw or cooked into a dessert!



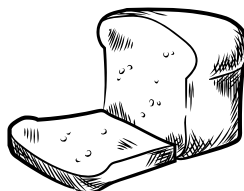
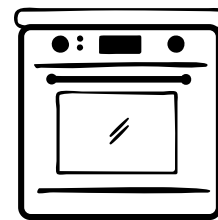
APPLE BREAD RECIPE

Ingredients:

- 5 small McIntosh apples, peeled and cut into chunks
- 1 ½ cups sugar
- ½ teaspoon grated lemon zest
- 2 cups flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1 ½ teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon salt
- ⅔ cup vegetable oil
- 2 large eggs
- ½ teaspoon vanilla extract

Steps:

1. Preheat the oven to 350 degrees
2. Mix apples, sugar, and lemon together. Separately, mix the flour, baking soda, cinnamon, nutmeg, and salt together. In another bowl, mix the oil, eggs, and vanilla.
3. Mix together all ingredients and pour into a baking tin.
4. Bake for 55 minutes
5. Let cool and enjoy!



For a video lesson of this recipe, visit: youtube.com/watch?v=ERi5f6v_Rl4

For more worksheets and videos, visit: boston.gov/departments/food-access/bosfoodlove#activities



Semana del 2 de noviembre de 2020

MANZANAS MCINTOSH LOCALES

¿LO SABÍA?

¡La manzana McIntosh es la manzana nacional de Canadá! Este tipo de manzana es muy versátil, es decir que puede usarse para muchas cosas diferentes. ¡Es deliciosa para comerla al natural o en preparaciones como postres!



RECETA DE PAN DE MANZANA

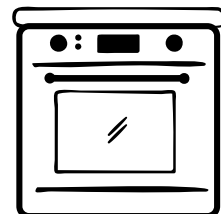
Ingredientes:

- 5 manzanas McIntosh pequeñas, peladas y cortadas en trozos
- 1 ½ tazas de azúcar
- ½ cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 ½ cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de sal
- ⅔ taza de aceite vegetal
- 2 huevos grandes
- ½ cucharadita de extracto de vainilla



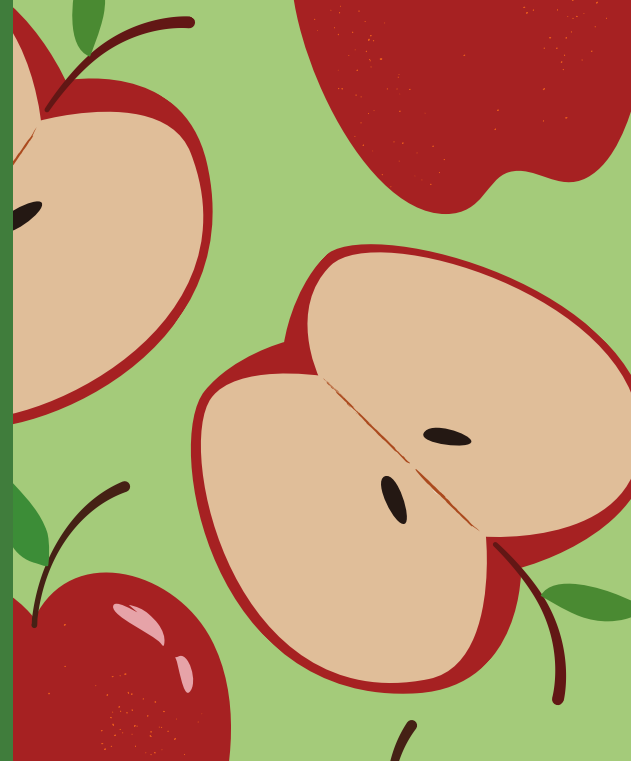
Pasos:

1. Precalentar el horno a 350 grados
2. Mezclar las manzanas, el azúcar y el limón. Aparte, mezclar la harina, bicarbonato de sodio, canela, nuez moscada y sal. En otro recipiente, mezclar el aceite, huevos y vainilla.
3. Unir todos los ingredientes y colocar la preparación en un molde para horno.
4. Cocinar por 55 minutos.
5. Dejar enfriar y ¡disfrutar!



Week of November 2, 2020

LOCAL MCINTOSH APPLES



MINDFUL TASTING

TAKE A PIECE OF APPLE AND FOLLOW THE MINDFUL TASTING ACTIVITY BELOW

TOUCH:

Close your eyes and feel your piece of apple. What does it feel like?



Continue to eat the apple, one bite at a time. How does it feel to eat so slowly and mindfully? When you're finished, list the adjectives that describe the apple in the 5 senses table below.

SMELL:

Keeping your eyes closed, smell your apple. How would you describe it?



TOUCH	SMELL	HEAR	SIGHT	TASTE

HEARING:

With eyes still closed, tap on your apple. Describe the sounds you hear.



SIGHT:

Open your eyes and describe what you see.



TASTE:

Finally, take one bite of your apple. Describe the taste. Does the taste change as you chew?



Semana del 2 de noviembre de 2020

MANZANAS MCINTOSH LOCALES



DEGUSTACIÓN CONSCIENTE

TOME UN TROZO DE MANZANA Y SIGA LA ACTIVIDAD DE DEGUSTACIÓN CONSCIENTE DE ABAJO

TACTO:

Cierre los ojos y palpe su trozo de manzana. ¿Cómo se siente?



Continúe comiendo la manzana, un bocado a la vez. ¿Cómo se siente comer de forma tan lenta y consciente? Cuando haya terminado, enumere los adjetivos que describen a la manzana en la Tabla de los 5 Sentidos de abajo.

OLFATO:

Con los ojos cerrados, huela la manzana. ¿Cómo la describiría?



OÍDO:

Aún con los ojos cerrados, haga palmadas sobre la manzana. Describa los sonidos que oye.



VISTA:

Abra los ojos y describa lo que ve.



GUSTO:

Finalmente, dé un mordisco a la manzana. Describa el sabor. ¿El sabor cambia a medida que mastica?



TACTO	OLFATO	OÍDO	VISTA	GUSTO