**אל תסתכלו בקליפת התפוח אלא במה שיש בתוכו**

תפוחים מצויינים, קטנים, גדולים, מנוקדים, כולם מזינים ומאוד טעימים, עלולים היו להיזרק רק בגלל המראה, לא חראם?!

הכירו את התפוחים הטריים והמיוחדים שהגיעו אלינו, תוצרת ישראלית, ישירות מרמת הגולן.

מה אפשר לעשות עם התפוחים? כמה טיפים לאכילה מהנה ובריאה

* **המראה לא קובע-** אם נסיר את הקליפה נגלה תפוח יפה, טרי, איכותי ומזין שנקטף מהעץ ממש לפני ימים אחדים
* **טרי ובריא-** מומלץ להסיר רק את החלקים של הכתמים מהקליפה ולא את כולה. הקליפה מכילה את מירב הסיבים התזונתיים וכמות גדולה של ויטמינים ומינרלים התורמים לבריאות
* **חיזוק טבעי** **לגוף-** תפוח אחד מספק 15%-10% מהכמות היומית המומלצת של ויטמין C
* **שלבו תפוח עץ בתפריט ביומי-** אפשר לאכול את התפוח כפרי טרי או אפוי, להכין ממנו שייק, עוגות, ריבות ואפילו להוסיף לתבשילים ולסלטים
* **אחסון-** מומלץ לשמור את התפוחים במקרר

לקט ישראל, ארגון הצלת המזון הלאומי מציל עודפי מזון איכותי ומעביר אותם למי שזקוק להם