

Nuestro Puré de Manzana Favorita

Si alguien en su casa no se siente bien, o no se siente feliz, entonces el puré de manzana casero podría ser justo lo que necesita. Puede comerlo solo, agregarlo al yogur o usarlo para hornear.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: ChopChopFamily.org/recipe



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**

Ingredientes

- 6 manzanas de cualquier tipo, sin pelar, sin corazón y cortadas en cubitos
- 1 taza de agua o más si es necesario
- 1 cucharadita de canela molida

Pasos

1. Vierta todos los ingredientes en la olla y póngala en la estufa. Encienda el fuego en alto y cocine hasta que empiece a hervir (lo escuchará primero, pero es posible que tenga que mirar los lados de la olla para ver las burbujas).
2. En fuego bajo, cubra la olla y cocine hasta que las manzanas se deshagan tiernas, de 30 a 45 minutos, revolviendo cada pocos minutos para asegurarse de que no se peguen. Si la mezcla parece seca en algún momento, agregue otro 1/4 taza de agua. Deje las manzanas cocinadas a un lado para que se enfríen un poco, aproximadamente 10 minutos.
3. Triture las manzanas con un machucador de papas o un tenedor, luego déjelas enfriar hasta que estén tibias. Sirva de inmediato o transfíralo a un recipiente hermético y refrigérelo hasta que esté frío, o hasta por 1 semana.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	118
Grasa total:	0.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	3 mg
Carbohidratos totales:	33 g
Fibra dietética:	10 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Olla mediana
- Cuchara de madera
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Machucador de papas o tenedor
- Agarraderas o Guantes para hornear



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.47

Costo promedio/porción: \$1.12

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 6 al carrito
6 Manzanas Medianas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Sea creativo:
 - Puré de manzana con trozos: No triture demasiado las manzanas.
 - Puré de manzana con nueces: Agregue 1/2 taza de nueces o pecanas picadas y ligeramente tostadas después de que esté cocido.
 - Puré de manzana y arándanos: Agregue 1/2 taza de arándanos frescos o congelados a la olla con las manzanas.
 - Puré de manzana con ruibarbo: Agregue 1/2 taza de ruibarbo picado a la olla con las manzanas.

Recetas similares

- Mezcla de ensalada de manzana y arándanos
- Ensalada De Manzana Del Noroeste



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.