

RECETAS

Puré de manzana con especias



Ingredientes (3 porciones)

2 manzanas medianas, sin corazón, peladas y cortadas en trozos
½ taza de jugo de manzana sin azúcar
3 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de canela molida
1/8 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)

Información nutricional por porción

110 calorías, 0 gr de grasa, 0 gr de proteína,
29 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra,
0 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Mezcle las manzanas y el jugo en una cacerola. Tape y hierva suavemente a fuego medioalto por unos 5 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.
3. Coloque la mezcla de manzana en una licuadora o aplaste con un triturador de papas manual y mezcle hasta que esté suave.
4. Ponga la mezcla otra vez en la cacerola. Mezcle los ingredientes restantes.
5. A fuego medio bajo, hierva el puré de manzana sin tapar. Mezcle con frecuencia. Cocine por unos 5 minutos o hasta que espese.
6. Sirva caliente o frío.

LAS MANZANAS

Cómo escoger: escoja manzanas firmes y brillantes con un olor fresco.

Cómo conservar: guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico. Consumir dentro de tres semanas.

¿Cuánto? 1 manzana grande = alrededor de 1 taza en rodajas o picada.