

Puré de Manzana

Rinde 10 porciones

Cooking time 35 minutos

Total time 35 minutos

Ingredientes

7	manzanas cortadas en cuartos
1/2 taza	agua
1/4 taza	azúcar

Instrucciones

1. Lave y corte las manzanas en cuartos. Puede pelar las manzanas si lo desea, pero tome en cuenta que una gran parte de la fibra y nutrientes de la manzana se encuentran en la cáscara.
2. Combine las manzanas y el agua en una cacerola. Coloque sobre el fuego hasta hervir y luego baje a fuego lento.
3. Hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las manzanas ablanden. Revuelva de vez en cuando para evitar que las manzanas se peguen al fondo.
4. Añada el azúcar y caliente hasta que el azúcar se disuelva.
5. Sugerencia para servir – añada una cucharada de canela y mezcle justo antes de servir.

Notas: Se puede añadir azúcar para endulzar más el puré. Esto funciona tanto con azúcar blanco, como con azúcar morena.

Precio

Por receta: \$2.55

Por servido: \$0.26

Fuente

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/10 de receta (121g)	
Raciones por Envase 10	
Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbhidrato Total 19g	6%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 16g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%
Calcio 0%	Hierro 0%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbhidrato 4 • Proteína 4