

## 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

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/10 de receta (121g)	
Raciones por Envase 10	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 70</b>	<b>Calorías de Grasa 0</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 0g</b>	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total 19g</b>	<b>6%</b>
Fibra Dietética 3g	12%
<b>Azúcares 16g</b>	
<b>Proteínas 0g</b>	
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 60g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4