

# Receta para

## MANZANAS GUIADAS

EQUIPO NECESSARIO

pelador, tabla de cortar, cuchillo, cacerola mediana, cucharas medidoras, cuchara grande

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$4.15

COSTO POR RACIÓN \$1.04

### INGREDIENTES

- 4 tazas (alrededor de 2 grandes) manzanas, peladas y dados medianos
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharada de sidra de manzana o manzana jugo
- 2 cucharadas de agua
- 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- ¾ cucharadita de canela, molida
- Al gusto, sal

### PREPARACIÓN

- En una cacerola de salsa mediana sobre a fuego medio, agregue las manzanas, jugo de limón, sidra de manzana (o jugo de manzana ), agua , vainilla, extracto, sirope de arce , canela y sal.
- Cocine, revolviendo regularmente, durante 10 minutos hasta que la manzana se afeite suavizado. Agregue más agua o sidra de manzana si es necesario.
- Retire del calor y deje que se enfríe.
- Consejo: Sirva sobre yogurt helado, tibio avena, o mezclada con griego yogurt.
- Consejo de manzana: Elija manzanas firmes que son excelentes para hacer pasteles, Braeburn, Honeycrisp, Pink Lady.

# Receta para

# MANZANAS GUISADAS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Stewed Apples		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	85.5 kcal	4 %
Total Fat	0.2 g	0 %
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	2.1 mg	0 %
Total Carbohydrate	21.6 g	7 %
Dietary Fiber	1.7 g	7 %
Sugars	17.5 g	
Protein	0.3 g	1 %
Vitamin A	1 %	Vitamin C 8 %
Calcium	2 %	Iron 1 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at [cronometer.com](http://cronometer.com)

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Manzanas** - es una fuente importante de fibra, que puede ayudar a la digestión. La piel de manzana sino soluble fibra con la que ayuda constipación y regularidad, mientras la carne tiene una sola fibra lubricante que retarda la digestión de la glucosa, ayuda para regular la glucosa en sangre niveles.



## BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Canela** - tiene propiedades prebióticas que pueden ayudar a apoyar el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, al mismo tiempo que reduce el crecimiento de bacterias malas.

También se puede usar para ayudar a aliviar los problemas gastrointestinales, incluidos los gases y la hinchazón.

### Referencias:

Receta proporcionada por Kelley Robertson

Receta traducida por Maya Lechowick