

Pure de Manzana

8 Porciones

7-8 Manzanas

½ Taza de agua

¼ Taza de azucar

Lave y pele las manzanas, cortelas en cuatro y remueva las semillas. Combine las manzanas y el agua en una cacerola. Caliente hasta que hierva y despues cambie la temperatura a fuego bajo. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que las manzanas esten blandas. Revuelva ocasionalmente para evitar que se pegue. Agregue el azucar, revuelva y cocine hasta que se disuelva. Incluya 1 cucharada de canela y mezcle antes de servir.

**Variaciones: Se puede agregar mas azucar para un sabor mas dulce. Azucar morena puede ser usada en lugar de azucar blanca.*



Recipe Source: Michigan State University Extension

Consejos de Seguridad de la Comida del Mercado de Agricultores

Utilizando, Almacenando y Preservando Manzanas

- **Usted puede almacenar manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico con agujeros para la ventilación. Almacene grandes cantidades de manzanas en un lugar fresco, entre los 32 a 40 grados fahrenheit. Almacenando las manzanas correctamente las mantendrá hasta un mes. Conserve manzanas enlatadas en un lugar seco y fresco.**
- **Lave la fruta completamente debajo de agua fría fluyendo. No use jabón.**
- **Las variedades de manzanas recomendadas para hornear y cocinar incluyen Jonathan, Empire, Ida red, McIntosh y Golden Delicious.**

Información Nutricional por Porción:

Calorías 88; Grasa 0g

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.