Applesauce

4 Servings

Ingredients

4 **apples** of any kind, chopped
¼ cup **water**
1 tsp **cinnamon**

Instructions (Microwave)

1. Place chopped apples in microwave safe bowl with water and microwave for 8-10 minutes on high power. Continue to microwave in 2 minute intervals if the apples are not soft enough.
2. Mash cooked apples with a fork or potato masher and add cinnamon. You can also stick the apples in a blender or food processor if you have one.

Instructions (Stove-top)

1. Combine apples and water in saucepan. Heat to boiling. Turn heat to low as soon as the water is boiling.
2. Simmer over low heat for 15 to 20 minutes or until apples are tender. Stir occasionally to prevent sticking.
3. Mash cooked apples with a fork or potato masher and add cinnamon.

Nutrition Information
Serving Size: ½ cup

Calories: 100
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 0g
Sodium: 0mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT

Puré de Manzanas

4 Porciones

Ingredientes

4 **manzanas**, de cualquier tipo, picada
¼ taza de agua
1 cucharadita de canela

Preparación (Microondas)

1. En un tazón para microondas, coloque las manzanas con el agua y cocine por 8-10 minutos en alto poder. Si las manzanas no están suaves, cocine por 2 minutos más.
2. Maje las manzanas con un tenedor o utensilio para majar papas. Agregue la canela. También puede licuar las manzanas o procesarlas en un procesador de alimentos.

Instructions (Estufa)

1. Combine las manzanas con el agua en una olla y caliente hasta hervir.
2. Baje el fuego y cocine por 15-20 minutos o hasta que las manzanas es-tén suaves.
3. Maje las manzanas con un tenedor o utensilio para majar papas. Agregue la canela.

Información Nutricional
Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 100
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 0g
Sodio: 0mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT