

Puré de manzana hecho en casa

Cuando preparas este delicioso puré de manzana en casa, no necesitas añadir azúcar, ya que las manzanas aportan su dulzura natural. Esta opción saludable y versátil es perfecta como merienda, postre o incluso como comida casera para bebés.



Ingredientes:

- 6 manzanas, peladas y picadas
- ¼ de cucharadita de canela
- ½ taza de agua

Instrucciones:

1. Corta las manzanas en trozos pequeños.
2. Coloca todos los ingredientes en una olla y mezcla bien. Lleva la preparación a ebullición.
3. Tapa la olla, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
4. Retira del fuego.
5. Tritura o licúa hasta obtener la consistencia deseada.
6. Deja enfriar antes de servir.

Homemade applesauce

Cuando preparas este delicioso puré de manzana en casa, no necesitas añadir azúcar, ya que las manzanas aportan su dulzura natural. Esta opción saludable y versátil es perfecta como merienda, postre o incluso como comida casera para bebés.



Ingredientes:

- 6 manzanas, peladas y picadas
- ¼ de cucharadita de canela
- ½ taza de agua

Instrucciones:

1. Corta las manzanas en trozos pequeños.
2. Coloca todos los ingredientes en una olla y mezcla bien. Lleva la preparación a ebullición.
3. Tapa la olla, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
4. Retira del fuego.
5. Tritura o licúa hasta obtener la consistencia deseada.
6. Deja enfriar antes de servir.