Applesauce

10 Servings| Cook Time: 15 min| Total Time: 35 min

Ingredients

- 7 apple (cut in quarters)
- 1/2 cup water
- 1/4 cup sugar

1. Wash and then cut apples in quarters. Apples can be peeled, but fiber will be decreased.

2. Combine apples and water in saucepan. Heat to boiling. Turn heat to low as soon as the water is boiling.

3. Simmer over low heat for 15 to 20 minutes or until apples are tender. Stir occasionally to prevent sticking.

4. Simmer over low heat for 15 to 20 minutes or until apples are tender. Stir occasionally to prevent sticking.

5. Serving suggestion - add 1 Tablespoon cinnamon and stir before serving.

CT GROWN FOR CT KIDS WEEK

Source: MyPlate. Applesauce. https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/applesauce.

PURÉ DE MANZANAS

10 porciones | Tiempo de preparación: 15 min| Tiempo total: 35 min

Ingredients

- ·7 manzanas (cortadas en cuatro partes)
- ·1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de azúcar

1. Lave y corte las manzanas en cuatro partes. Puede pelar las manzanas, pero la cantidad de fibra disminuirá.
2. Coloque las manzanas y el agua en una olla. Caliente el contenido hasta que hierva. Baje la llama a fuego lento cuando el agua empiece a hervir.
3. Cueza a fuego lento por 15 o 20 minutos o hasta que las manzanas estén blandas. Remueva de vez en cuando para evitar que la mezcla se pegue a la olla.
4. SAñada el azúcar y remueva hasta que se disuelva.
5. Sugerencia para servir: Agregue una cucharadita de canela y remueva el puré antes de servir.

CT GROWN FOR CT KIDS WEEK

Source: MyPlate. Applesauce. https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/applesauce.