



Puré de manzana, envasado, sin endulzar

Grupo de alimentos de MiPlato: **Frutas**



Información nutricional

- 1 taza de puré de manzana envasado cuenta como 1 taza de fruta en el grupo ChooseMyPlate.gov Fruta.
- El puré de manzana es naturalmente bajo en grasa, sodio y calorías. La fruta no tiene colesterol.
- El puré de manzana envasado contiene muchas vitaminas y minerales que son importantes para su cuerpo.
- Para obtener información específica sobre el puré de manzana envasado, consulte el Panel de Información Nutricional del producto o la lista de ingredientes.

Usos y consejos

- El puré de manzana envasado es una excelente manera de agregar fruta a su dieta cuando las frutas frescas no están disponibles.
- El puré de manzana envasado no necesita cocinarse o calentarse; se puede comer de inmediato.
- El puré de manzana envasado se puede usar para agregar dulzura a otros alimentos. Por ejemplo, se puede agregar al yogur natural o a la avena.
- El puré de manzana envasado se puede agregar a panquecitos, panes rápidos y otros productos horneados para agregar sabor y nutrientes adicionales.

Almacenamiento de alimentos en casa

- Guarde el puré de manzana envasado sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, saque cualquier puré de manzana sin usar del envase y guárdelo en un recipiente bien cubierto en el refrigerador.

Datos de MiPlato

- La fibra de la fruta entera ayuda a mantener su corazón sano y ayuda a reducir el colesterol.
- La fibra es importante para la función intestinal y ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Comer una dieta llena de frutas y verduras puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y también puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer.
- Cambie los alimentos ricos en calorías, como las papas fritas y los productos horneados, con un alimento bajo en calorías como la fruta. Hacer este intercambio a menudo ayuda a mantener un peso saludable.
-



USDA Foods

Avena al Horno con Manzanas y Especias

Rinde 9 porciones

Ingredientes:

- 1 huevo, batido
 - ½ taza de puré de manzana, sin azúcar
 - 1½ tazas de leche descremada o 1%
 - 1 cucharadita de vainilla
 - 2 cucharadas de aceite
 - 1 manzana, picada (aproximadamente 1½ tazas)
 - 2 tazas de copos de avena estilo antiguo
 - 1 cucharadita de polvo de hornear
 - ¼ cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de canela
- Espolvorear:
- 2 cucharadas de nueces, picadas (opcional)

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Rocíe o engrase ligeramente una fuente para hornear de 8"x 8".
3. Combine el huevo, el puré de manzana, la leche, la vainilla y el aceite en un tazón. Mezcle la manzana picada.
4. En un tazón aparte, mezcle los copos de avena, el polvo de hornear, la sal y la canela. Añada esto a los ingredientes líquidos y mezcle bien.
5. Vierta la mezcla en una fuente para hornear y hornee durante 25 minutos.
6. Retire del horno y espolvoree con nueces (opcional).
7. Devuelva al horno y hornee durante 3 - 4 minutos hasta que la parte superior esté dorada y el azúcar burbujeante.
Sirva caliente.

Datos de Nutrición: 1/2 taza de porción - Calorías 150, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 20mg, Sodio 90mg, Carbohidrato 21g, Fibra Dietética 3g, Azúcares 6g, Proteínas 5g

Receta adoptada de FoodHero.org

Galletas de puré de manzana

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de margarina (o mantequilla o manteca)
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2½ tazas de harina para todo uso
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1½ tazas de puré de manzana, sin azúcar
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces (opcional)

Directions: Wash hands with soap and water.

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Prepare la fuente o bandeja para galletas (ver más abajo).
2. En un tazón mediano, mezcle el azúcar, la margarina y el huevo.
3. En un tazón aparte, combine el bicarbonato de sodio, la harina, la sal y la canela.
4. Revuelva la mezcla de harina en la mezcla de margarina hasta que esté húmeda.
5. Agregue el puré de manzana, las pasas y nueces (si las usa).

Para las galletas: Deje caer la masa colmando una cucharadita a varias pulgadas de distancia en una bandeja para hornear engrasada. Hornee a 350 grados F durante 10 a 12 minutos.

Para pastel: Hornee a 350 grados F en una bandeja de 8"x 8" durante 40 minutos.

Datos de Nutrición: 2 galletas- Calorías 330, Grasa Total 14g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 15mg, Sodio 390mg, Carbohidrato 48g, Fibra Dietética 3g, Azúcares 26g, Proteínas 5g

Receta SNAP-Ed. Servicio de Alimentación y Nutrición.
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.