

# Compota (Puré) de Manzana

**Tiempo de Cocción:** 35 minutos

**Sirve:** 10 porciones

Esta compota (puré) de manzana hecho en casa, es un refrigerio fácil de preparar, es un maravilloso plato acompañante o una opción de postre.

## Ingredientes

7 manzanas cortadas en cuartos

1/2 taza agua

1/4 taza azúcar

## Preparación

1. Lave y corte las manzanas en cuartos. Puede pelar las manzanas si lo desea, pero tome en cuenta que una gran parte de la fibra y nutrientes de la manzana se encuentran en la cáscara.
2. Combine las manzanas y el agua en una cacerola. Coloque sobre el fuego hasta hervir y luego baje a fuego lento.
3. Hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las manzanas ablanden. Revuelva de vez en cuando para evitar que las manzanas se peguen al fondo.
4. Añada el azúcar y caliente hasta que el azúcar se disuelva.
5. Sugerencia para servir – añada una cucharada de

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>N/A</b>
<b>Grasa total</b>	<b>N/A</b>
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>N/A</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>0 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

canela y mezcle justo antes de servir.

## Notas

**Notas:** Se puede añadir azúcar para endulzar más el puré. Esto funciona tanto con azúcar blanco, como con azúcar morena.

**Origen:** Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program