

Salsa de Manzana, Arándanos y Canela



Sirve:

10 raciones

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta salsa es deliciosa para acompañar cualquier plato. Añade un sabor agrisado y tiene cero colesterol y casi nada de grasa. Además, la manzana es rica en calcio, potasio y vitamina A.

4 manzanas, cortadas con Cono #2
1/2 taza de
arándanos secos
(61 g)
1 cucharada de
canela
(15 g)
1/2 cucharadita de
clavos en polvo
(2.5 g)

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes en el cazo y remueve para mezclar.
2. Pon a fuego bajo, tapa y cocina 30 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. Sirve caliente o frío.

Consejos:

- Si las manzanas no son jugosas, es posible que tengas que agregar 1/4 taza de zumo de manzana.
- Una excelente manera de utilizar las manzanas que no están lo suficientemente buenas para comer crudas, pero que todavía no están para tirar.

Información nutricional por ración

Calorías: 166
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:

Cholesterol: 0mg
Sodium: 2mg
Carbohydrates: 41g
Fiber 5g
Dietetic:
Sugar: 7g
Protein: 0g
