

## Sidra de Manzana con Especias



### Sirve:

12 raciones de aproximadamente 1 taza (240 ml)

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

**Valora:** ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Katherine Lawrence

Instructora de cocina, chef del programa VegNews TV e instructora de nutrición para el programa eCornell, basado en nutrición vegetariana, de la fundación T. Colin Campbell Foundation.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Cuando se sirve sidra de manzana con especias, cualquier ocasión se vuelve especial. Ya sea en una fiesta o de merienda para los niños, la sidra de manzana hace aparecer grandes sonrisas como por arte de magia.

2 cucharadas  
de granos de pimienta negra  
(18  
g)

1 cucharada  
de clavos enteros  
(6  
g)

12 tazas  
de jugo de manzana sin azúcar  
(2,8  
l)

1 cáscara de limón, rallada con Cono #1

### Preparación :

1. Pon la olla eléctrica a 350°F/177°C y deja que se caliente.
2. Pon las ramas de canela, los granos de pimienta y los clavos en la base de la olla eléctrica y cocina durante aproximadamente 3 - 4 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que desprendan su aroma.
3. Añade el jugo de manzana y tapa.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, pon la temperatura a 180°F/82°C y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
5. Retira la tapa y añade la ralladura de limón.
6. Sirve la sidra caliente directamente de la olla eléctrica con un cucharón.

[Información nutricional por ración](#)

**Calorías:** 130  
**Grasa Total:** 1g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 10mg  
**Carbohidratos:** 33g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 27g  
**Proteína:** 0g

---