

Simple Apple Sauce

Makes 6 servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

4 large apples, any variety, preferably sweet
½ cup water
½ teaspoon cinnamon

1. Core, but do not peel apples; cut into chunks.
2. Add water and bring to a boil.
3. Reduce heat to LOW and simmer 25 minutes or until apples are soft.
4. Add cinnamon and cook for 5 minutes.
5. Cool.
6. Place in blender until smooth.

** Sweet apples will not require sugar. If apples are tart, some sugar may be needed.

Nutrition information per serving: Calories 78, Carbohydrate 21 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 0 g, Total Fat 0.3 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 2 mg



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Simple Compota De Manzana

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

4 manzanas grandes, cualquier variedad, preferiblemente dulce
½ taza de agua
½ cucharadita de canela

1. Nucleo, pero no pelar las manzanas; cortar en trozos.
2. Agregue agua y hervir.
3. Reducir al fuego bajo y cocine a fuego lento por 25 minutos o hasta que estén suaves.
4. Añada canela y cocine durante 5 minutos.
5. Enfrié.
6. Coloque en la licuadora hasta que quede suave.

Información nutricional por porción: Calorías 78, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0.3 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg



Adaptación: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.