

MANERAS SALUDABLES

PURE DE MANZANA



Consejos!

- Reduzca la grasa y las calorías sustituyendo la mitad del aceite en su pastel en caja favorito o mezcla de brownie: ¼ de taza de aceite se puede reemplazar con ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar
- ¡Agregue a batidos! Para una sola porción, combine los siguientes ingredientes en una licuadora: [½ taza de puré de manzana sin azúcar + ½ taza de fruta fresca o congelada + ½ taza de leche o yogur + hielo (opcional)]
- ¡Cubra su desayuno favorito de avena o crema de trigo con puré de manzana en lugar de azúcar!
- ¡Agregue yogur natural sin grasa y cubra con su cereal integral favorito o granola!
- ¡Combínalo con queso! Agréguelo al requesón o extiéndalo sobre galletas saladas para un refrigerio rápido.

RECETAS

Muffins de Manzana y Calabacín

Ingredientes:

3/4 taza de calabacín rallado o triturado, exprimido en seco
1 taza de puré de manzana sin azúcar
5 cucharadas de aceite de canola / vegetal
1/4 taza de agua
1 cucharada de vinagre blanco
3/4 taza de harina para todo uso
3/4 taza de harina de trigo integral (o más para todo uso)

3/4 taza de azúcar morena, empaçado
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de sal
Pizca de especias para pastel de calabaza (opcional)
Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
1/4 taza de pasas o nueces picadas (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Cubra un molde para muffins de 12 tazas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón mediano, agregue puré de manzana, aceite, agua, vinagre y calabacín. Mezclar con un tenedor para combinar.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar morena, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y las especias para pastel de calabaza.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos. Mezclar hasta que esté combinado. Si usa pasas o nueces, agréguelas ahora.
5. Extienda la masa uniformemente en moldes para muffins. Hornee durante 20-25 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio

Pan de Pure de manzana y Canela

Ingredientes:

1 1/2 tazas de harina
1 cucharada de levadura en polvo
1 1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
1 huevo

1 taza de puré de manzana
2 cucharadas de aceite de canola / vegetal
3/4 taza de azúcar morena, empaçada
2/3 taza de leche descremada
1 1/2 tazas de hojuelas de salvado
1/4 taza de nueces o nueces picadas (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear, la canela y la sal.
2. En otro tazón, bata el huevo. Agregue el puré de manzana, el azúcar, el aceite y la leche. Agregue las hojuelas de salvado y las nueces si las usa. Agregue la mezcla de puré de manzana a la mezcla de harina; revuelva hasta que esté combinado.
3. Vierta la masa en un molde para hornear engrasado o de 8x8 pulgadas de 9x5 pulgadas.
4. Hornee por 45-55 minutos o hasta que inserte un palillo en el centro y este salga limpio.

Cerdo con Puré de Manzana en Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

1 1/2 libras de pierna de cerdo o lomo de cerdo
2 tazas de puré de manzana sin azúcar

1 taza de salsa barbacoa

Direcciones:

1. Coloque la carne de cerdo en una olla de cocción lenta grande. Unte la puré de manzana por encima. Vierta la salsa de barbacoa sobre el pure de manzana.
2. Tape y cocine a fuego lento durante 6-8 horas.
3. Retire la carne de cerdo de la olla de cocción lenta y triture con dos tenedores. Agregue el caldo de cocción para que la carne esté jugosa, pero que no se ahogue en la salsa.



HAZLA UN PLATIL- RECETAS



Pollo a la Barbacoa con Puré de Manzana

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 2 libras de trozos de pollo con hueso, sin piel | 2/3 taza de puré de manzana sin azúcar |
| 1/2 cucharadita de pimienta negra | 2/3 taza de salsa barbacoa |
| 1/4 cucharadita de sal | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375 ° F. Coloque el pollo en una fuente para hornear.
2. En un tazón, combine los ingredientes restantes. Vierta la salsa sobre el pollo y mezcle para cubrir.
3. Hornee por 25-35 minutos o hasta que el termómetro para carne marque 165 ° F.

Ensalada de Pollo y Puré de Manzana

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 2 (10 oz) latas de pollo, escurrido | 1/2 taza de apio, picado |
| 1/4 taza de puré de manzana sin azúcar | 1/4 taza de cebolla finamente picada |
| 1/2 taza de yogur bajo en grasa o mayonesa baja en grasa | 1/2 taza de arándanos o pasas |
| 1 cucharadita de mostaza | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 manzana mediana, cortada en cubitos | 1/4 cucharadita de pimienta negra |

Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle el pollo, la manzana, el apio, la cebolla y los arándanos / pasas.
2. En un tazón pequeño, mezcle el puré de manzana, el yogur / mayonesa, la mostaza, la sal y la pimienta.
3. Finalmente mezcle el aderezo con la mezcla de pollo, hasta que esté bien combinado. Refrigere las sobras.

Pastel de carne con Puré de Manzana

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 libra de carne molida | 1/4 taza de salsa de tomate |
| 1/2 taza de pan rallado o avena de cocción rápida | 1/2 cucharadita de sal |
| 1/2 taza de puré de manzana | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1 huevo batido ligeramente | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1/4 taza de cebollas finamente picadas | 1 cucharadita de salsa para bistec (opcional) |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes; mezclar bien.
3. Coloque la mezcla en un molde para pan engrasado o forme un pan y hornee en un molde cuadrado de 8 pulgadas engrasado.
4. Hornea por 1 hora. Deje enfriar por 10 minutos; poner en un plato y corte en rodajas.

Zanahorias Glaseadas con Puré de Manzana

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 lata (15 oz) de zanahorias, escurridas (reserve el líquido) | 1/2 cucharadita de canela |
| 1/4 taza de puré de manzana | 1 cucharadita de mostaza (opcional) |
| 2 cucharadas de miel de maple o azúcar morena | 1/2 taza de nuez o cualquier nuez picada (opcional) |

Direcciones:

1. En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, revuelva el puré de manzana, la miel de maple o azúcar, la mostaza y la canela. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla burbujee. Agregue las nueces si las desea utilizar.
2. Agregue las zanahorias a la salsa y revuelva hasta cubrir. Agregue 2 cucharadas del líquido de zanahoria reservado (o agua) para diluir un poco la salsa.
3. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté completamente calientes/cocidas a su gusto. Sirva caliente.

Galletas de Avena con Mantequilla de Maní sin hornear

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 3/4 taza de harina (trigo integral si la tiene) | 1/4 taza de puré de manzana sin azúcar |
| 1 taza de avena | 1 cucharadita de extracto de vainilla |
| 1/2 taza de mantequilla de maní | 1/4 taza de chispas de chocolate, pasas o arándanos |
| 1/3 taza de miel de maple o azúcar | |

Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle la harina y la avena.
2. En otro tazón, mezcle la mantequilla de maní, la miel de maple o azúcar, el puré de manzana y la vainilla.
3. Revuelva la mezcla seca en la mezcla húmeda hasta que se combine completamente. Agregue chispas de chocolate / pasas / arándanos si lo desea.
4. Saque dos cucharadas de masa para cada galleta y forme bolas. Coloque en una sartén forrada con papel encerado o papel de aluminio. Congela o refrigera, hasta que las bolas estén firmes. Almacene más en el refrigerador hasta por 5 días y en el congelador hasta por un mes.