



Recetas con Puré de Manzana

El puré de manzana está hecho de manzana. A ciertos tipos de puré se les añade azúcar y a otros no.

El puré de manzana es bajo en grasas y sodio. Una porción es 1/4 taza.

Usos

El puré de manzana solo es un refrigerio o postre muy sabroso. Para reducir la cantidad de grasa en los alimentos horneados sustituya la mitad del aceite, la margarina o manteca con una cantidad igual de puré de manzana.

Por ejemplo, si una receta requiere de 1 taza de mantequilla, utilice únicamente 1/2 taza de mantequilla y 1/2 taza de puré de manzana.

Almacenamiento

Para conservar su calidad guarde las latas o envases que no haya abierto en un lugar fresco y seco y utilícelos antes de que transcurra un año de su adquisición.

El puré ya abierto deberá conservarse en un envase cubierto en el refrigerador y utilizarse antes de que transcurra una semana de haberse abierto.

Pastel de Puré de Manzana (rinde un pastel cuadrado de 8 pulgadas)

Ingredientes

- 1/2 taza de margarina o mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de puré de manzana frío
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de clavos molidos (si gusta)
- 1/2 taza de nueces picadas (si gusta)
- 1/2 taza de pasitas

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. Bata la mantequilla o margarina con el azúcar hasta formar una pasta.
3. Añada el puré de manzana y mezcle todo muy bien.
4. Revuelva en la mezcla la harina, el bicarbonato, la canela y los clavos.
5. Añada las nueces y pasitas. La pasta se hará espesa.
6. Vierta la pasta en un molde que ha sido previamente engrasado y enharinado.
7. Hornee a una temperatura de 350 grados F durante 40 ó 50 minutos, o hasta que el pastel esté listo.

Panquecitos de Pasitas y Puré de Papa (rinde 12 panquecitos aproximadamente)

Ingredientes

- 1 1/4 taza de harina para hornear
- 3/4 de taza de hojuelas de avena (normal o instantánea)
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela (si gusta)
- 1 1/2 taza de puré de manzana
- 1/4 de taza de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 de taza de pasas
- 1/2 de taza de nueces (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. Engrase ligeramente los moldes de los panquecitos con aceite vegetal o aceite en atomizador (spray) para cocinar.
3. Mezcle la harina, la avena, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal y la canela en un recipiente de tamaño mediano.
4. Añada el puré de manzana, la leche, el huevo y el aceite vegetal. Mezcle todo hasta que la pasta se humedezca.
5. Revuelva las pasas y las nueces.
6. Llene los moldes de los panquecitos hasta 3/4 de su capacidad. Hornee los panquecitos a 400 grados F durante 20 a 25 minutos, o hasta que un palillo salga seco después de introducirlo en el centro del panquecito.

Nota: Estos panquecitos son muy húmedos. Guarde los panquecitos sobrantes en una bolsa sellable o en un envase cubierto y consérvelos en el refrigerador.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.

Conforme a la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., a esta institución se le prohíbe discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religion, creencias políticas o discapacidad.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

