

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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla y $\frac{1}{2}$ 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

- $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de clavos molidos (si gusta)
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas (si gusta)
- $\frac{1}{2}$ 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

- $1\frac{1}{4}$ tazas de harina para hornear
- $\frac{3}{4}$ de taza de hojuelas de avena (normal o instantánea)
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela (si gusta)
- $1\frac{1}{2}$ tazas de puré de manzana
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{3}{4}$ de taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{3}{4}$ 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. Use dentro de 1-2 días.

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

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.

Revisión

