

PURÉ DE MANZANA

Es un plato que tiene sus orígenes en Europa, especialmente en países como Francia, Alemania y Reino Unido.

Se cree que su origen se remonta a la Edad Media.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. manzanas
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 ml. de jugo de manzana o agua
- Nuez moscada
- Jengibre en polvo
- Clavo
- 1 raja canela

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Pelamos 500 gr. de manzanas, las partimos a la mitad y les retiramos el corazón y las semillas. Las cortamos en cubos y las pasamos a una cacerola. Agregamos 2 tiras de cáscara de limón y le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Agregamos 100 ml de jugo de manzana, 2 cucharadas de azúcar. Agregamos una pizca de nuez moscada, una pizca de jengibre en polvo y una pizca de

clavo en polvo. Agregamos una raja de canela.

2-Ponemos la olla en la lumbre a fuego alto y movemos constantemente hasta que empiece a hervir. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola, dejamos entre 15 a 20 minutos más, moviendo de vez en vez.

3-Revisamos de cocción y deben de estar muy suaves y el líquido debe de haber evaporado. Apagamos el fuego. Le retiramos las cáscaras de limón y la raja de canela.

4-Pasamos las manzanas a una licuadora o pueden utilizar un mini pimer. Trituramos hasta obtener el puré.

5-Presentamos.

VER VIDEO

@maribelysoy8080

Me encanta verlos!!! aparte de lo saludable de su cocina, se nota la educación y el respeto. Un saludo desde Aguascalientes.

@28diefee

Aquí recopilando recetas e ingredientes para mi menú. Un brazo desde Colombia. Ustedes son mi canal vegano favorito!

@

Buena idea para el desayuno de los niños. Gracias por compartir. Saludos.

@evelinlopez7487

Milagroso un cuerpo bien nutrida, se auto repara,

gracias por su dedicación y trabajo, los quiero muchoooooo. Soy su fan y estoy feliz de ser parte de la familia vegan fácil