



Applesauce

Prep time: 15 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: ½ cup

Cost: \$6.62 per recipe, \$0.73 per serving

Ingredients

- 4 apples, peeled, cored and chopped
- 4 apples, cored and chopped
- 1 tablespoon lemon juice
- ¾ cup water
- 1½ teaspoons cinnamon

Directions

- 1) Mix chopped apples with lemon juice.
- 2) Place the apples, water, and cinnamon into a large pot. Bring to a boil. Reduce heat to simmer, cover, and simmer for 15 minutes. Remove the cover and cook 5 minutes more.
- 3) Remove pot from heat. Mash the apples with a fork or potato masher.
- 4) Serve hot, refrigerate and serve cold, or freeze. Keep in refrigerator for up to 5 days or freezer up to 6 months.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 155mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

At the store, compare the prices of different apples and choose those with a lower cost per pound.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Puré de Manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$6.62 por receta, \$0.73 por porción

Ingredientes

- 4 manzanas, peladas, sin corazón y cortadas
- 4 manzanas, con piel, sin corazón y cortadas
- 1 cucharada jugo de limón
- ¾ taza agua
- 1½ cucharaditas canela

Preparación

- 1) Mezcle las manzanas picadas con jugo de limón.
- 2) Coloque las manzanas, el agua, y la canela en una olla grande. Deje hervir. Reduzca a fuego lento, cubra y hierva a fuego lento por 15 minutos. Retire la tapa y cocine por 5 minutos más.
- 3) Retire la olla del fuego. Machaque las manzanas con un tenedor o un pisa puré.
- 4) Sirva caliente, enfríe en el refrigerador y sirva o congele. Mantenga en el refrigerador hasta 5 días o en el congelador hasta 6 meses.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 155mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

En la tienda, compare los precios de diferentes manzanas y elija las que tengan un costo menor por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Purê de Maçã

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$6.62 por receita, \$0.73 por porção

Ingredientes

- 4 maçãs, descascadas, sem caroço e picadas
- 4 maçãs, sem os miolos e picadas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ¾ copo de água
- 1½ colheres de chá de canela

Modo de Preparo

- 1) Misture as maçãs picadas com o suco de limão.
- 2) Coloque as maçãs, a água e a canela em uma panela grande. Leve para ferver. Reduza o fogo mas continue fervendo, tampe e cozinhe por 15 minutos. Retire a tampa e cozinhe mais 5 minutos.
- 3) Retire a panela do fogo. Amasse as maçãs com um garfo ou espremedor de batatas.
- 4) Sirva quente, leve à geladeira e sirva frio ou congele. Mantenha na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 6 meses.

Nutrition Facts

9 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 16g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 155mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Na loja, compare os preços de diferentes tipos de maçãs e escolha aquelas com menor custo por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.