



Slow Cooker Applesauce

Prep time: 15 minutes

Cook time: 4-6 hours

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$7.06 per recipe, \$0.88 per serving

Ingredients

- 4 apples, peeled, cored and chopped
- 4 apples, skin on, cored and chopped
- ½ cup apple cider or 100% apple juice
- 1 tablespoon ground cinnamon
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon vanilla extract

Directions

- 1) Place chopped apples into slow cooker. Add cider or apple juice, cinnamon, lemon juice, and vanilla extract.
- 2) Cover and cook on low for 4-6 hours or until apples have softened.
- 3) Using a blender or masher, blend or mash to desired consistency. Serve warm or chilled.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 194mg	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



**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 en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 4-6 horas

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$7.06 por receta, \$0.88 por porción

Ingredientes

- 4 manzanas, peladas, sin semillas y cortadas
- 4 manzanas, con cáscara, sin semillas y cortadas
- ½ taza cidra de manzana o 100% jugo de manzana
- 1 cucharada canela molida
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharadita extracto de vainilla

Preparación

- 1) Coloque las manzanas cortadas dentro de la olla de cocción lenta. Agregue la cidra o jugo de manzana, la canela, jugo de limón y extracto de vainilla.
- 2) Cubra y deje cocer en bajo (low) por 4-6 horas o hasta que las manzanas estén suaves.
- 3) Utilizando una licuadora o un pisa puré, licue o machaque hasta su deseada consistencia. Sirva tibio o enfriado.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 194mg	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 aquellas que tengan un menor costo por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿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.



Compota de Maçã na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 4 a 6 horas

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$7.06 por receita, \$0.88 por porção

Ingredientes

- 4 maçãs, descascadas, sem caroço e picadas
- 4 maçãs, com casca, sem caroço e picadas
- ½ copo de cidra de maçã ou suco de maçã 100% integral
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de Preparo

- 1) Coloque as maçãs picadas na panela elétrica. Adicione cidra ou suco de maçã, canela, suco de limão e extrato de baunilha.
- 2) Cubra e cozinhe em fogo baixo por 4 a 6 horas ou até as maçãs amolecerem.
- 3) Usando um liquidificador ou espremedor, bata ou amasse até a consistência desejada. Sirva quente ou gelada.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 194mg	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 as com o menor custo por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.