



# Яблочный соус с клюквой

Cranberry Applesauce



Oregon State  
University

## Ингредиенты

8 средних **яблок** без сердцевин, очищенных и нарезанных

1 чашка **воды**

1 ½ чашки **клюквы** (свежей или замороженной)

½ чайной ложки **корицы**

½ чайной ложки **соли**

⅓ чашки упакованного **коричневого сахара**

2 столовые ложки **лимонного сока** (по желанию)

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой кастрюле смешайте все ингредиенты. Накройте крышкой и уменьшите огонь. Тушите от 20 до 30 минут.
3. Снимите с огня и немного остудите. Разомните картофелемялкой или вилкой до желаемой густоты. Подавайте теплым или холодным.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

## Примечания

- Если замороженная или свежая клюква недоступна, замените ее и коричневый сахар консервированным клюквенным соусом.
- Добавьте 1 банку (14 унций) клюквенного соуса в кастрюлю после того, как смесь кипит около 15 минут. Чтобы получить гладкую текстуру, измельчите порциями в блендере, следуя инструкциям производителя по приготовлению пюре из горячих жидкостей.

6 чашек

**Время подготовки:** 10 минут

**Время приготовления:** 30 минут

## Пищевая ценность

12 порций

**Размер порции – ½ чашка (123гр)**

## Калории

на 1 порцию

**80**

% Суточная норма

### Общее количество

**жиров 0гр** 0%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 0мг** 0%

**Натрий 100мг** 4%

**Общие Углеводы 21гр** 8%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 17гр

Включая 6гр

добавленного сахара 12%

### Белки 0гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 12мг 0%

Железо 0мг 0% Калий 103мг 2%

Витамин А 3мг 0% Витамин С 6мг 7%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224