

Puré de Manzana con Arándanos Rojos

 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de fruta

NSLP: ½ taza de fruta

SFSP: ½ taza de fruta

Ingredientes	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Manzanas, frescas (125-138 count)	14 libras 8 onzas	3 galones + 2 cuartos de galón + 2 tazas	29 libras	7 galones + 1 cuarto de galón
Arándanos rojos, frescos o congelados	1 libra 8 onzas	6 tazas	3 libras	12 tazas
Agua		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Azúcar morena	10 onzas	1½ tazas	15 onzas	2⅔ tazas
Jugo de limón amarillo (opcional)		½ taza		1 taza
Canela		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas



Preparación

1. Pele, quite el corazón y pique las manzanas.
2. Combine todos los ingredientes en una olla o tetera grande. Caliente hasta que hierva luego baje a fuego lento. Cubra y siga cocinando a fuego lento por 20 a 30 minutos.
CCP: Caliente a 140°F o más.
3. Retire del calor y deje que se enfríe un poquito. Use un aplastador de papas para para machucar la mezcla hasta conseguir la consistencia deseada. Sirva caliente o fría.
CCP: Mantenga para servicio caliente en 135°F o más.
CCP: Enfríe completamente a 41°F siguiendo el método de enfriamiento de dos etapas: Enfríe a 70° F dentro de 2 horas y a 41° F dentro de unas 4 horas adicionales.
CCP: Mantenga para servicio frío en o menos de 41°F.
Sirva porciones de ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	48 porciones: aprox. 16 libras	48 porciones: aprox. 1 galón y 2 cuartos de galón
	96 porciones: aprox. 32 libras	
		96 porciones: aprox. 3 galones

Nutrientes por Porción					
Calorías	97	Sodio	51 mg	Vitamina A	60 UI
Grasa Total	0.2 g	Carbohidratos	26 g	Vitamina C	10 mg
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.2 mg
Colesterol	0 g	Proteínas	0.5 g	Calcio	15 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.