

Receta de desayunos basados en granos integrales

La Olla de Cocción Lenta

Puré de Manzanas



Ingredientes:	Costo Aprox.*
9 o 10 manzanas, peladas, sin el corazón, y cortadas en rodajas	\$2.99
½ taza de agua	\$
½ - ¾ taza azúcar, dependiendo de lo dulces que estén	\$.35
Jugo de ½ limón	\$.50
½ cucharadita de canela	\$.25**
Total:	\$4.09

de raciones: 6 raciones de ½ taza. **Costo por ración: \$.68**

*Basado en los precios que se encuentra en el sitio Web de Peapod.

**Condimentos y especias son calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Ponga todas las ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine a temperatura baja durante 5 horas. Remueva y sierva. Refrigere las sobras.

Información Nutricional por una ración de 1 taza

Calorías	169
Grasa Total	0.3 g
Grasa Saturada	0 g
% de total diario	0 %
Carbohidratos	45 g
Proteínas	0.6 g
Fibra	3 g

	% de total diario	
Vit A	0.5	%
Vit C:	13	%
Calcio:	1.5	%
Hierro	1.5	%
Buena fuente de*	Vitamina C,	
*(10% o más del RDA)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

