



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/4 CUP, MAKES 18 SERVINGS):

28 calories; 7 grams carbohydrate; 0.1 grams fat; 0.4 grams protein; 1.2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.23

INGREDIENTS

Thoroughly wash all fresh ingredients prior to preparing.

- 3 medium apples, peeled and chopped (about 6 cups)
- 6 medium carrots, peeled and chopped (about 3 cups)
- 1 sweet potato, peeled and chopped (about 2 cups)

DIRECTIONS

Place chopped apples, carrots, and sweet potato in steamer basket over a pot of boiling water. Reduce to a simmer and allow the fruits and vegetables to steam over medium heat for 10-15 minutes or until sweet potato is tender. Reserve 3/4 cup of the cooking liquid and save that for blending. Drain the rest of the water and let the fruits and vegetables cool slightly. Transfer the reserved water and steamed fruits and vegetables to a blender and blend until it becomes a smooth puree. Store in the refrigerator for up to 48 hours or freeze for up to 3 months.

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 18 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/4 TAZA):

28 calorías; 7 gramos carbohidratos; 0.1 gramos grasa; 0.4 gramos proteína; 1.2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.23

INGREDIENTES

Lave muy bien todos los ingredientes frescos antes de prepararlo.

3 manzanas medianas, peladas y picadas (aprox. 6 tazas)

6 zanahorias medianas, peladas y picadas (aprox. 3 tazas)

1 batata (camote), pelada y picada (aprox. 2 tazas)

PREPARACIÓN

Coloque las manzanas picadas, las zanahorias y la batata en una cesta para cocinar al vapor, dentro de una olla con agua hirviendo. Reduzca el fuego y deje que las frutas y vegetales se cocinen al vapor a fuego medio por 10-15 minutos o hasta que la batata se ablande. Reserve $\frac{3}{4}$ de taza del líquido para preparar el licuado. Escorra el resto del agua y deje que las frutas y vegetales se enfríen un poco. Eche el agua junto con las frutas y vegetales cocinados al vapor en la licuadora y licúe hasta que quede como un puré cremoso. Refrigere por 48 horas o congele hasta por 3 meses.

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