



7 Ways to use Applesauce

1. Substitute applesauce for oil in baking recipes using a one to one ratio (example $\frac{1}{2}$ cup of oil = $\frac{1}{2}$ cup of applesauce).
2. Stir roasted nuts into applesauce.
3. Use on waffles, pancakes or French toast, instead of syrup.
4. Eat plain as a snack or heat up on the stove and add cinnamon.
5. Spread on top of peanut butter toast, or instead of jelly on a peanut butter sandwich.
6. Frozen applesauce slush dessert: Freeze apple sauce and a splash of lemon juice and place in the freezer until frozen. Scrape and serve.
7. Applesauce overnight oats: Combine $\frac{1}{2}$ cup of oats, $\frac{1}{2}$ cup of milk, $\frac{1}{2}$ cup of apple sauce, a pinch of salt and a sprinkle of cinnamon and let sit overnight in the refrigerator.



Tips:

Applesauce can be used as a sweetener for plain yogurt, cottage cheese, and hot cereals like oatmeal and cream of wheat.





7 formas de usar puré de manzana

1. Sustituir el aceite con puré de manzana en las recetas al horno usando una proporción de uno a uno (por ejemplo, ½ taza de aceite = ½ taza de puré de manzana).
2. Revolviendo, agregue nueces tostadas al puré de manzana.
3. Échelo sobre waffles, panqueques o tostadas francesas, en lugar de jarabe.
4. Comerlo solo como snack o calentarlo en la cocina y agregarle canela.
5. Espárzalo sobre una tostada con mantequilla de maní, o en lugar de jalea en un emparedado de manteca de maní.
6. Postre granizado de puré de manzana congelado: Agréguele al puré de manzana un poco de jugo de limón y colóquelo en el freezer hasta que se congele. Retire rascando y sirva.
7. Avena remojada durante la noche con puré de manzana: Mezcle 1/2 taza de avena, 1/2 taza de leche, 1/2 taza de puré de manzana, una pizca de sal y un toque de canela y ponga la mezcla a reposar toda la noche en el refrigerador.



Tips:

El puré de manzana puede utilizarse como edulcorante para yogur sin sabor, queso cottage y cereales calientes como avena y crema de trigo.

