

Sidra de Manzana

INGREDIENTES:

Porciones: 8

- 10 manzanas, variedad mixta
- 2 naranjas medianas
- 2 "de jengibre fresco
- 4 ramitas de canela
- 4 cucharadas pimienta de Jamaica molida
- 6 vainas enteras de anís estrellado
- 1 cucharada. clavos enteros
- 12 tazas de agua



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 23g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 174mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 138mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

INSTRUCCIONES:

1. Cortar manzanas en cuartos. No pelar ni descorazonar. Pelar la naranja, cortarla en rodajas finas. Pelar el jengibre, cortarlo en rodajas.
2. En una olla grande, agregue las manzanas y llénelas con agua para cubrir las manzanas, aproximadamente 12 tazas. Agregue las naranjas y el jengibre.
3. Envuelva las especias restantes en una gasa, átelas y agréguelas a la olla. Hervir a fuego alto durante una hora, sin tapar. Revuelva de vez en cuando.
4. Tape y cocine a fuego lento durante otra hora. Retire del fuego, retire las especias, las naranjas y las rodajas de jengibre. Triture las manzanas hasta obtener una consistencia similar a la pulpa.
5. Cuando se enfríe, vierta la sidra en un colador sobre un tazón grande. Agregue la pulpa en una gasa, exprima los jugos restantes en un tazón.
6. Sirva caliente o con hielo.
7. Almacene en un recipiente hermético hasta por una semana.
8. Opcional: Agregue flores de hibisco secas.