

## Sidra De Manzana

### INGREDIENTES:

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



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



### INSTRUCCIONES:

1. 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. Agrega 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. Cubra 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 estopilla, exprima los jugos restantes en un tazón.
6. Sirva caliente o con hielo.
7. Almacene en un recipiente hermético hasta por una semana.

**Opcional:** agregue flores de hibisco secas.

Porciones: 8

### Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 15mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>32%</b>
Total Sugars 23g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 174mg	<b>15%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 138mg	<b>2%</b>

\*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.