



APRICOT PRESERVES

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 tablespoons

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

1 pound ripe apricots, halved, and pitted (or canned apricots in 100% juice)

1 tablespoon fresh lemon juice (about ½ lemon)

¼ cup granulated white sugar

PREPARATION

1. Add apricots, lemon juice, and sugar to a food processor or blender and pulse several times until apricots are coarsely chopped. Alternatively, you can coarsely chop apricot by hand.
2. Transfer apricots to a medium sauce pan and lightly boil over medium heat, uncovered for 10 minutes, stirring occasionally to prevent scorching.
3. Set aside to cool at room temperature then cover and refrigerate until ready to use. This will last 10-14 days in the fridge.

SOURCE

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
	(43g)
Amount per serving	
Calories	35
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 99mg	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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CONSERVA DE ALBARICOQUE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 cucharadas

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 libra de albaricoques maduros, a la mitad, y deshuesado (o Albaricoques enlatados en jugo de 100%)
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo fresco (aproximadamente ½ limón)
- ¼ taza de azúcar blanco granulado

PREPARACIÓN

- Añada los albaricoques, el jugo de limón y el azúcar a un procesador de alimentos o licuadora y pulse varias veces hasta que los albaricoques estén en trozos medios gruesos. Alternativamente, usted puede picar los albaricoques con una navaja en trozos medios gruesos.
- Transfiera la mezcla del albaricoque a una cacerola mediana y hierva ligeramente a fuego medio, destapado durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme.
- Quitar del fuego y ponga a un lado para enfriar. Después que se enfrió, cubra y refrigere hasta que esté listo para usar. Durará 10-14 días en el refrigerador.

FUENTE

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 2 Tablespoons
(43g)

Amount per serving
Calories 35

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 1g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 99mg	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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés