

# Cranberry Applesauce

*Makes 4 cups*

## Ingredients

2 navel oranges, peeled and cut into wedges  
1 12oz package fresh cranberries  
1 apple, peeled, cored and chopped  
½ cup honey  
¼ cup water  
1/8 teaspoon ground or fresh ginger  
¼ teaspoon fresh lemon juice

## Directions

1. In a saucepan over medium heat, combine oranges, cranberries, apple, honey, water and ginger.
2. Bring to a boil, then reduce heat and simmer until sauce thickens (about 15 minutes), stirring occasionally.
3. Remove from heat and add lemon juice. Cover and chill before serving over your favorite turkey recipe. Enjoy!

*Courtesy of Chef Denise Oller*

## ***Nutrition Quick-Fact***

Apples are a good source of fiber and vitamin C. They're also particularly filling due to their high fiber content.

# Puré de manzanas con arándanos

4 tazas

## Ingredientes

- 2 naranjas navel, peladas y cortadas en gajos
- 1 paquete de 12 oz de arándanos frescos
- 1 manzana, pelada, sin corazón y picada
- ½ taza de miel
- ¼ de taza de agua
- 1/8 de cucharadita de jengibre fresco o molido
- ¼ de cucharadita de jugo de limón fresco

## Instrucciones

1. En una cacerola a fuego medio, combine las naranjas, los arándanos, la manzana, la miel, el agua y el jengibre.
2. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la salsa espese (aproximadamente 15 minutos), revolviendo ocasionalmente.
3. Retire del fuego y agregue jugo de limón. Cubra y enfríe antes de servir sobre su receta de pavo favorita. ¡Buen provecho!

*Cortesía de la Chef Denise Oller*

## Información nutricional

Las manzanas son una buena fuente de fibra y vitamina C. También llenan debido a su alto contenido de fibra.