

Homemade Apple Cider

Serves 6

Ingredients

- 2 quarts 100% apple juice
- 1 apple, unpeeled and cut in half
- 1 small orange, cut into slices
- 2 teaspoons whole cloves
- 2 cinnamon sticks
- 1 pinch of nutmeg
- 1 pinch of allspice

Directions

1. Insert the whole cloves into the apple halves on both sides.
2. In a large pot, heat the apple juice over medium heat. Once heated add the remaining ingredients and simmer for 20 minutes.
3. Remove the apple halves, orange slices, cinnamon sticks and any cloves remaining in the pot. Serve warm and enjoy!

Courtesy of asweetpeachef.com

Nutrition Quick-Fact

Spices are flavorful and also fight inflammation in your body, which may help prevent diseases.

Cidra de manzana casera

6 porciones

Ingredientes

- 2 cuartos de 100% jugo de manzana
- 1 manzana, sin pelar y cortada por la mitad
- 1 naranja pequeña, cortada en rebanadas
- 2 cucharaditas de clavos de olor enteros
- 2 palitos de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta inglesa

Instrucciones

1. Inserte los clavos de olor en ambos lados de las mitades de manzana.
2. En una olla grande, caliente el jugo de manzana a fuego medio. Una vez que esté caliente, añada los demás ingredientes y cocine a fue lento por 20 minutos.
3. Remueva la manzana, las rebanadas de naranja, los palitos de canela y los clavos que queden en la olla. Sirva caliente y ¡disfrute!

Cortesía de asweetpeachef.com

Información nutricional

Las especias tienen mucho sabor y también combaten la inflamación en su cuerpo, lo cual ayuda a prevenir enfermedades.