

# CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS MANZANAS

Al conservar alimentos frescos en casa, siga los procedimientos adecuados para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos métodos de inocuidad comprobados se pueden utilizar para congelar y envasar manzanas. **Siempre lave sus manos antes de preparar cualquier receta.**

## Congelando

Los manuales de los congeladores ofrecen pautas sobre la cantidad máxima que se puede congelar a la vez para mantener la calidad, generalmente de 2 a 3 libras de alimentos por cada pie cúbico de espacio en el congelador.

El empaque en almíbar es preferible para las manzanas que se utilizarán para postres crudos o cócteles de frutas. Un empaque en azúcar o en seco es bueno para hacer tartas. Elija manzanas llenas de sabor que sean crujientes y firmes, no de textura harinosa. Enjuague, pele y descorazone. Corte las manzanas medianas en doceavos y las grandes en dieciseisavos.

*Para empaque en almíbar:* Use un almíbar al 40 por ciento y frío. Disuelva  $2\frac{3}{4}$  tazas de azúcar en 4 tazas de agua tibia, mezclando hasta que la solución esté clara. Enfríe.

Para evitar que se oscurezca, agregue  $\frac{1}{2}$  cucharadita (1500 mg) de ácido ascórbico a cada litro de almíbar. Corte las manzanas dentro del almíbar en un recipiente comenzando con  $\frac{1}{2}$  taza de almíbar por cada pinta de manzanas. Llene las bolsas para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón hasta un nivel de 1 pulgada de la parte superior, agregue almíbar si es necesario para cubrir las manzanas, exprima el aire, selle y etiquete.

*Para empaque en azúcar:* Para evitar que se oscurezca, disuelva  $\frac{1}{2}$  cucharadita (1500 mg) de ácido ascórbico en 3 cucharadas de agua. Espolvoree sobre la fruta. Mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar con 1 cuarto de galón ( $1\frac{1}{4}$  libras) de fruta. Llene las bolsas para congelar a un nivel de 1 pulgada de la parte superior, exprima el aire, selle y etiquete.

*Para empaque en seco/bandeja:* Siga las instrucciones para el empaque en azúcar, omitiendo el azúcar. Las rodajas de manzana tratadas también se pueden congelar primero en una bandeja y luego empacar en recipientes tan pronto se congelen.

Llene los recipientes para congelar hasta dejar  $\frac{1}{2}$  pulgada del borde superior, extraiga el aire, selle y etiquete.

## Deshidratando

Para obtener información sobre la deshidratación de frutas o cueros de frutas, consulte <https://www.rrc.k-state.edu/preservation/drying.html> para obtener recursos.

## Envasando

Para aprender más sobre el envasado, consulte la *Guía de cómo envasar con baño de agua y envasar al vapor* (MF3241S) y la *Guía práctica para envasar a presión* (MF3242).

## Preparando frascos y tapas

Para todas las recetas de envasado procesadas en menos de 10 minutos, lave y esterilice los frascos colocándolos dentro de una envasadora de agua hirviendo y cúbralos con agua. Hierva los frascos durante al menos 10 minutos y manténgalos calientes. Todos los frascos deben estar tibios antes de llenarlos con alimentos.

No se requiere precalentamiento para las tapas metálicas estándar. Siempre lave las tapas con agua caliente y jabón antes de usarlas. Si utiliza sistemas de tapas de plástico reutilizables con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

## Mantequilla de manzana

Utilice las variedades Jonathan, Winesap, Stayman, Golden Delicious, MacIntosh, u otras variedades para cocinar. Esta receta puede envasarse en frascos de media pinta o una pinta.

*Rinde:* Alrededor de 8 a 9 pintas

- 8 libras de manzanas
- 2 tazas de sidra de manzana
- 2 tazas de vinagre de sidra (5% de acidez)
- $2\frac{1}{4}$  tazas de azúcar blanca
- $2\frac{1}{4}$  tazas compactas de azúcar morena
- 2 cucharadas de canela molida
- 1 cucharada de clavo molido

Enjuague las frutas, retire los tallos y los corazones y corte en cuartos. Cocine lentamente en la sidra y el vinagre hasta que estén suaves. Presione la fruta a través de un colador, molino para alimentos o pasapurés. Cocine la pulpa de la fruta con azúcar y especias, revolviendo con frecuencia. Para probar si está cocida, retire con una cucharada y manténgala alejada del vapor durante 2 minutos. Está lista si la mantequilla queda amontonada en la cuchara. Otra forma de determinar cuándo la mantequilla está cocida adecuadamente es colocar una pequeña cantidad en un plato. Cuando un aro de líquido no se separa alrededor del borde de la mantequilla, está lista para envasar.

Llene los frascos calientes de media pinta o una pinta con producto caliente, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Mantequilla de manzana

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 20 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 4 g de azúcar

## Jalea de manzana

*Rinde:* 4 o 5 medias pintas

- 4 tazas de jugo de manzana (aproximadamente 3 libras de manzanas y 3 tazas de agua) o jugo de 100% manzana, comprado
- 2 cucharadas de jugo de limón, opcional
- 3 tazas de azúcar

*Para preparar el jugo:* Seleccione aproximadamente una cuarta parte de las manzanas que estén casi maduras y tres cuartas partes de las manzanas completamente maduras. Clasifique, enjuague y retire los tallos y las puntas de las flores; no las pele ni descorazone. Corte las manzanas en trozos pequeños. Agregue agua, cubra hasta que hierva a fuego alto.

Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos o hasta que las manzanas estén blandas. Extraiga el jugo a través de una bolsa para jaleas húmeda o cuatro capas de gasa. Evite exprimir la pulpa para obtener un jugo claro.

*Para hacer la jalea:* Mida el jugo de manzana en una olla. Agregue el jugo de limón y el azúcar y revuelva bien. Hierva a fuego alto, revolviendo constantemente, a 8°F por encima del punto de ebullición del agua o hasta que

la mezcla de jalea forme una lámina fina al caer de una cuchara de metal.

Retire del fuego; quite la espuma rápidamente. Vierta la jalea inmediatamente en frascos calientes y esterilizados, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Jalea de manzana

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 30 calorías, 0 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 8 g de azúcar

## Jugo de manzana

El jugo de manzana de buena calidad se elabora a partir de una mezcla de variedades. Para obtener los mejores resultados, compre jugo fresco de una sidrera local dentro de las 24 horas después de que se ha exprimido.

Refrigere el jugo durante 24 a 48 horas. Sin mezclar, vierta con cuidado el líquido transparente y deseche el sedimento. Cuele el líquido transparente a través de un filtro de café de papel o capas dobles de gasa húmeda. Caliente rápidamente, revolviendo ocasionalmente, hasta que el jugo comience a hervir. Llene inmediatamente en frascos calientes y estériles de una pinta, un cuarto de galón o medio galón, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Jugo de manzana

Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas: 129 calorías, 0 g de grasa, 30 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 25 mg de sodio, 30 g de azúcar

## Relleno para tarta de manzana

Cada cuarto de galón envasado rinde una tarta de 8 a 9 pulgadas. Los rellenos se pueden usar como salsas sobre postres o repostería. Clear Jel® es un almidón modificado para producir una excelente consistencia de salsa incluso después de envasar y hornear los rellenos. No se recomiendan otros almidones para cocinar, ya que se desintegran, lo que provoca una consistencia líquida de la

salsa (Clear Jel® está disponible en tiendas de alimentos a granel o en Internet). **No use Clear Jel® instantáneo.**

Debido a que la variedad de frutas puede alterar el sabor de la tarta de frutas, haga un solo cuarto de galón, haga una tarta y sívala. Luego, ajuste el azúcar y las especias para que se adapten a sus preferencias personales. La cantidad de jugo de limón no debe alterarse, ya que ayuda a garantizar la seguridad y la estabilidad de almacenamiento de los rellenos. Si el relleno es demasiado ácido, agregue más azúcar al gusto (vea la tabla del Relleno para tarta de manzana para ver la cantidad de ingredientes).

Use manzanas firmes y crujientes; Stayman, Golden Delicious, Roma y otras variedades para cocinar son adecuadas. Si las manzanas carecen de acidez, use ¼ de taza adicional de jugo de limón por cada 6 cuartos de galón de rodajas.

Enjuague, pele y quite el corazón de las manzanas.

Corte las manzanas en rodajas de ½ pulgada de ancho y colóquelas en agua que contenga ácido ascórbico para evitar que se oscurezcan. Use 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 mg de vitamina C (trituradas) en 1 galón de agua. Blanquee (escalde) las manzanas colocando 6 tazas a la vez en 1 galón de agua hirviendo. Hierva cada lote 1 minuto después de que el agua vuelva a hervir. Escurra la fruta y manténgala caliente en un recipiente u olla tapada. Combine el azúcar, el Clear Jel® y la canela en una olla grande con agua y jugo de manzana. Si lo desea, se puede agregar colorante para alimentos y nuez moscada. Revuelva y cocine a fuego medio alto hasta que la mezcla espese y comience a burbujear. Agregue el jugo de limón y hierva durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Incorpore las rodajas de manzana escurridas inmediatamente y llene los frascos calientes de una pinta o cuarto de galón con la mezcla sin demora, dejando un espacio libre superior de 1 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese inmediatamente de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

## Relleno para Tarta de Manzana

Ingrediente	Cantidad de ingredientes necesarios para:	
	1 cuarto de galón	7 cuartos de galón
<b>Manzanas frescas blanqueadas, en rodajas</b>	3½ tazas	6 cuartos de galón
<b>Azúcar granulada</b>	¾ taza + 2 cucharadas	5½ tazas
<b>Clear Jel®</b>	¼ taza	1½ tazas
<b>Canela</b>	½ cucharadita	1 cucharada
<b>Agua fría</b>	½ taza	2½ tazas
<b>Jugo de manzana</b>	¾ taza	5 tazas
<b>Jugo de limón embotellado</b>	2 cucharadas	¾ taza
<b>Nuez moscada (opcional)</b>	⅛ cucharadita	1 cucharadita
<b>Colorante alimentario amarillo (opcional)</b>	1 gota	7 gotas

*Nutrición:* Relleno para tarta de manzana

Tamaño de la porción: ½ taza — 100 calorías, 0 g de grasa, 25 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 1 g de fibra, 5 mg de sodio, 22 g de azúcar

## Puré de manzana

Se necesita un promedio de 21 libras por carga de 7 cuartos de galón en la envasadora; se necesita un promedio de 13½ libras por carga de 9 pintas en la envasadora. Una fanega o bushel pesa 48 libras y rinde de 14 a 19 cuartos de galón de puré, un promedio de 3 libras por cuarto de galón. Seleccione manzanas que sean dulces, jugosas y crujientes. Para un sabor agrio, agregue de 1 a 2 libras de manzanas ácidas a cada 3 libras de fruta más dulce.

Enjuague, pele y quite el corazón de las manzanas. Corte las manzanas en rodajas en agua que contenga ácido ascórbico para evitar que se oscurezcan. Use 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 mg de vitamina C (trituradas) en 1 galón de agua. Coloque las rodajas escurridas en una olla de 8 a 10 cuartos de galón. Agregue ½ taza de agua. Revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme, caliente rápidamente hasta que estén suaves (de 5 a 20 minutos, dependiendo de la madurez y la variedad).

**Tabla 1. Medidas de agua y azúcar para preparar y usar almíbares**

Tipo de almíbar	Porcentaje aproximado de azúcar	Para una carga de 9 pintas o una carga de 4 cuartos		Para una carga de 7 cuartos	
		Tazas de agua	Tazas de azúcar	Tazas de agua	Tazas de azúcar
<b>Muy ligero</b>	10	6½	¾	10½	1¼
<b>Ligero</b>	20	5¾	1½	9	2¼
<b>Medio</b>	30	5¼	2¼	8¼	3¾

Presione a través de un colador o molino de alimentos, u omita el paso de prensado si prefiere el puré con trozos. El puré se puede envasar sin azúcar. Si lo desea, agregue 1/8 de taza de azúcar por litro de salsa. Pruebe y agregue más, si lo prefiere. Vuelva a calentar el puré hasta que hierva.

Llene los frascos calientes con puré caliente, dejando un espacio libre superior de 1/2 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2 o en una envasadora a presión siguiendo las pautas de la Tabla 3. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Si envasa a presión, deje que la envasadora se despresurice naturalmente y luego retire la tapa. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Puré de manzana, sin azúcar añadida  
Tamaño de la porción: 1/2 taza — 50 calorías, 0 g de grasa, 14 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 1 g de fibra, 2 mg de sodio, 11 g de azúcar

## Manzanas rodajeadas en aros

Se necesita un promedio de 19 libras por carga de 7 cuartos de galón en la envasadora; se necesita un promedio de 12 1/4 libras por carga de 9 pintas en la envasadora. Una fanega o bushel pesa 48 libras y rinde de 16 a 19 cuartos de galón, un promedio de 2 3/4 libras por cuarto de galón. Seleccione manzanas que sean jugosas, crujientes y preferiblemente, dulces y ácidas.

Lave, pele y corte el corazón de las manzanas. Para evitar la decoloración, corte las manzanas en rodajas dentro de agua que contenga ácido ascórbico. Use 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 mg de vitamina C (trituradas) en 1 galón de agua.

Los empaques en crudo resultan en productos de mala calidad. Coloque los aros escurridos en una olla grande y agregue 1 pinta de agua o almíbar muy ligero, ligero o mediano por cada 5 libras de manzanas en rodajas. Use la Tabla 1 para hacer el almíbar. Hierva durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme.

Llene los frascos calientes con los aros calientes y almíbar caliente o agua, dejando un espacio libre superior de 1/2 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2 o en una envasadora a presión de acuerdo con la Tabla 3. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Si

envasa a presión, deje que la envasadora se despresurice naturalmente y luego retire la tapa. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Manzanas en rodajeadas, en agua  
Tamaño de la porción: 1/2 taza — 60 calorías, 0 g de grasa, 15 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 2 g de fibra, 0 mg de sodio, 12 g de azúcar

## Aros de manzana con especias

*Rinde:* Alrededor de 8 a 9 pintas

- 12 libras de manzanas ácidas firmes (el diámetro máximo es de 2 1/2 pulgadas)
- 12 tazas de azúcar
- 6 tazas de agua
- 1 1/4 tazas de vinagre blanco (5% de acidez)
- 3 cucharadas de clavo entero
- 3/4 taza de caramelos rojos de canela picante o
  - 8 palitos de canela y
  - 1 cucharadita de colorante rojo para alimentos (opcional)

Enjuague, pele y corte las manzanas en rodajas.

Inmediatamente corte transversalmente en rodajas de 1/2 pulgada, retire los centros con una cuchara para sacar bolas de melón. Sumerja en una solución de ácido ascórbico. Use 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 mg de vitamina C (trituras) en 1 galón de agua.

Para hacer un almíbar con sabor, combine el azúcar, el agua, el vinagre, el clavo, los caramelos o los palitos de canela y el colorante para alimentos en una olla de 6 cuartos de galón. Revuelva, caliente hasta que hierva y cocine a fuego lento durante 3 minutos. Escurra las manzanas, agréguelas al almíbar caliente y cocine por 5 minutos.

Llene los frascos calientes (preferiblemente de boca ancha) con aros de manzana y el almíbar caliente con sabor, dejando un espacio libre superior de 1/2 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Aros de manzana con especias  
Tamaño de la porción: 1/2 taza — 180 calorías, 0 g de grasa, 46 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 2 g de fibra, 0 mg de sodio, 44 g de azúcar

## Manzanas silvestres con especias

*Rinde:* Alrededor de 9 pintas

- 5 libras de manzanas silvestres
- 4½ tazas de vinagre de manzana (5% de acidez)
- 3¾ tazas de agua
- 7½ tazas de azúcar
- 4 cucharaditas de clavo entero
- 4 palitos de canela
- Seis cubos de ½ pulgada de raíz de jengibre fresco

Retire los pétalos de las flores y enjuague las manzanas silvestres, pero deje los tallos adheridos. Perfore la cáscara de cada manzana cuatro veces con un picahielos o un palillo de dientes. Mezcle el vinagre, el agua y el azúcar y deje hervir. Agregue las especias atadas en una bolsa de especias o una gasa.

Con una canasta o colador de escaldado, sumerja un tercio de las manzanas silvestres a la vez en la solución de vinagre / almíbar hirviendo durante 2 minutos. Coloque las manzanas silvestres cocidas y la bolsa de especias en una olla limpia de 1 o 2 galones y agregue el almíbar caliente. Cubra y deje reposar durante la noche. Retire la bolsa de especias; escurra el almíbar en una olla grande y vuelva a calentar hasta que hierva.

Llene los frascos de pinta calientes con manzanas silvestres y almíbar caliente, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Retire las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Manzanas silvestres con especias

Tamaño de la porción: ½ taza — 190 calorías, 0 g de grasa, 49 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 1 g de fibra, 0 mg de sodio, 37 g de azúcar

## Jalea de manzanas silvestres sin pectina añadida

*Rinde:* Alrededor de 5 o 6 frascos de media pinta

- 4 tazas de jugo de manzanas silvestres (aproximadamente 3 libras de manzanas silvestres y 3 tazas de agua)
- 4 tazas de azúcar

*Para preparar el jugo:* Seleccione manzanas silvestres firmes y crujientes, aproximadamente ¼ maduras pero firmes y ¾ completamente maduras. Clasifique, enjuague y retire los

tallos y las puntas de las flores; no corte ni descorazone. Corte las manzanas silvestres en trozos pequeños. Agregue agua, cubra y deje hervir a fuego alto. Revuelva para evitar que se queme. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos, o hasta que las manzanas silvestres estén suaves. No las cocine demasiado; el exceso de ebullición destruirá la pectina, el sabor y el color. Cuando la fruta esté suave, vierta todo a través de una doble capa de gasa humedecida o una bolsa para jaleas húmeda. Cuelgue la bolsa sobre un tazón o sartén, usando un soporte o colador para sostener la bolsa. Escurra el jugo sin presionar ni exprimir, lo que provocará una jalea turbia. Si se usa una prensa de frutas, el jugo debe spasar de nuevo través de una bolsa para jaleas.

*Para hacer la jalea:* Mida el jugo en una olla. Agregue el azúcar y revuelva bien. Hierva a fuego alto hasta que la temperatura mida 8 °F por encima del punto de ebullición del agua (220 °F al nivel del mar), o hasta que la mezcla de jalea forme una lámina fina al caer de una cuchara de metal. Retire del fuego; saque la espuma rápidamente. Vierta la jalea caliente inmediatamente en frascos calientes y estériles, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Jalea de manzanas silvestres

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 25 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 5 g de azúcar

## Mantequilla de manzana reducida en azúcar

*Rinde:* Alrededor de 4 a 5 frascos de media pinta

- 4 libras de manzanas
- 1 taza de sidra de manzana
- ½ taza de Splenda®
- 1 cucharada de canela molida
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida

Enjuague bien las manzanas y quíteles los tallos. Corte las manzanas en cuartos u octavos y retire el corazón.

Combine las manzanas sin pelar y la sidra en una olla de 8 cuartos de galón. Cocine lentamente y revuelva ocasionalmente para evitar que se pegue. Cocine hasta que las manzanas estén muy suaves (desmoranándose).

Coloque un molino de alimentos o un colador de forma segura sobre un tazón grande. Presione las manzanas cocidas con sidra a través del molino de alimentos o colador para hacer una pulpa. Asegúrese de recolectar toda la pulpa que pasa por el molino de alimentos o colador; por ejemplo, raspe la pulpa que se adhiera debajo del molino de alimentos en el tazón.

Combine la pulpa con Splenda® y las especias en una olla de 8 cuartos de galón. Cocine a fuego lento, revolviendo con frecuencia. Para probar si está cocida, coloque una pequeña cantidad en un plato limpio; cuando la mantequilla se abulta en el plato sin que el líquido se separe alrededor del borde de la mantequilla, está lista para procesar. Otra prueba para determinar si está lista es retirar una cucharada de mantequilla cocida del vapor durante 2 minutos. Está lista si la mantequilla permanece abultada en la cuchara.

Llene la mantequilla de manzana caliente en frascos limpios y calientes, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Mantequilla de manzana reducida en azúcar  
Tamaño de la porción: 1 cucharada — 10 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 2 g de azúcar

## Salsa relish de manzanas de la cosecha

*Rinde:* Alrededor de 7 a 8 frascos una pinta

- 8 libras de manzanas (variedades crujientes para cocinar como Honey Crisp, Cameo o Pink Lady)
- 3 tazas de vinagre blanco destilado (5% de acidez)
- 2½ tazas de azúcar
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de clavo molido
- 8 palitos de canela (de 3 pulgadas cada uno)
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica molida
- 4 cucharaditas de jengibre molido
- 4 cucharadas (¼ taza) de chile serrano rojo finamente picado (aproximadamente 4 a 6 chiles según lo comprado)

*Precaución:* Use guantes de plástico o hule y no se toque la cara mientras manipula o corta chiles picantes. Si no usa guantes, lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara o los ojos.

Enjuague bien las manzanas, pélelas si lo desea para obtener la mejor calidad y descorazone. Sumerja las manzanas preparadas en una solución de 1 cucharadita de ácido ascórbico y 4 litros de agua para evitar que se

**Tabla 2. Tiempos de procesamiento recomendados en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor**

Producto	Tamaño del frasco	Tiempos de procesamiento de envasados calientes en minutos a diferentes elevaciones (en pies)		
		0-1,000	1,001-3000	3,001-6,000
Mantequilla de manzana	Medias pintas o pintas	5	10	10
Jalea de manzana	Medias pintas o pintas	5	10	10
Jugo de manzana	Pintas o cuartos de galón	5	10	10
	Medio galón	10	15	15
Relleno para tarta de manzana	Pintas o cuartos de galón	25	30	35
Puré de manzana	Pintas	15	20	20
	Cuartos	20	25	30
Manzanas rodajeadas en aros	Pintas o cuartos de galón	20	25	30
Aros de manzana con especias	Medias pintas o pintas	10	15	15
Manzanas silvestres con especias	Pintas	20	25	30
Jalea de manzanas silvestres	Medias pintas o pintas	5	10	10
Mantequilla de manzana reducida en azúcar	Medias pintas o pintas	15	20	20
Salsa relish de manzanas de la cosecha	Medias pintas o pintas	10	15	15
Mermelada de manzana	Media pinta	5	10	10

oscurezcan. Triture en trozos grandes con un procesador de alimentos o córtelas en cubitos a mano y regrese al baño de ácido ascórbico mientras trabaja.

Enjuague los chiles y retire los extremos de los tallos; recórtelos para quitar las semillas y luego píquelos finamente.

Combine el vinagre, el azúcar, el agua, el clavo, los palitos de canela, la pimienta de Jamaica, el jengibre y el chile rojo. Caliéntelos mientras los revuelve para disolver el azúcar; lleve a ebullición.

Escorra las manzanas y agréguelas al almíbar caliente. Vuélvase a hervir. Hierva suavemente durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las manzanas estén casi transparentes. Apague el fuego. Retire los palitos de canela de la mezcla de condimentos y coloque una pieza en cada frasco.

Llene la fruta caliente con almíbar en frascos calientes, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada, asegurándose de que la fruta esté completamente cubierta con almíbar. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las pautas de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Salsa relish de manzanas de la cosecha  
Tamaño de la porción: 1 cucharada — 10 calorías, 0 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 2 g de azúcar

## Mermelada de manzana

sin pectina añadida

*Rinde:* Alrededor de 6 o 7 frascos de media pinta

- 8 tazas de manzanas en rodajas finas (aproximadamente 3 libras)
- 1 naranja
- 1½ tazas de agua
- 5 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón embotellado

Seleccione manzanas ácidas. Enjuague, pele, corte en cuartos y quite el corazón de las manzanas. Corte en rodajas finas. Enjuague la naranja y córtela en cuartos, retire las semillas y córtela en rodajas muy finas.

Caliente el agua y el azúcar hasta que el azúcar se disuelva. Agregue el jugo de limón y la fruta. Hervir rápidamente, revolviendo constantemente, a 9 grados F por encima del punto de ebullición del agua, o hasta que la mezcla espese. Retire del fuego; retire la espuma.

Llene la mermelada caliente inmediatamente en frascos calientes y estériles, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Apriete las tapas y los anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

*Nutrición:* Mermelada de manzana  
Tamaño de la porción: 1 cucharada — 35 calorías, 0 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 9 g de azúcar

**Tabla 3. Tiempos de procesamiento recomendados de envasados calientes en una envasadora de presión**

Producto	Tamaño del frasco	Tiempo de proceso (mín.)	Presión del regulador o manómetro de la envasadora a diferentes elevaciones (en pies)			
			Manómetro de dial		Manómetro de peso	
			0-2,000	2,001-4,000	1-1,000	Más de 1,000
Manzanas en rodajas	Pintas o cuartos de galón	8	6	7	5	10
Puré de manzana	Pintas	8	6	7	5	10
	Cuartos	10	6	7	5	10

## Problemas y soluciones

### 1. Después de envasar manzanas, ¿por qué flotan?

La fruta es más ligera que el almíbar de azúcar. Use fruta firme y madura. Use el método de empaque caliente para eliminar el aire de la fruta. Use un almíbar ligero o mediano en lugar de un almíbar espeso. Envase la fruta lo más cerca posible y libere el aire atrapado antes de colocar la tapa.

### 2. ¿Se pueden envasar manzanas sin azúcar?

Sí. Se agrega azúcar para mejorar el sabor, ayudar a estabilizar el color y conservar la forma de la fruta. No se añade como conservante.

### 3. ¿Cómo puedo reducir la cantidad de espuma en la jalea?

Agregue ½ cucharadita de mantequilla o margarina a la mezcla de frutas antes de hervir.

### 4. ¿Se puede usar un procesador de alimentos o una licuadora para preparar puré de manzana o mantequilla?

Un molino de alimentos o un colador son mejores opciones porque no incorporan mucho exceso de aire. Los métodos mecánicos, como un procesador de alimentos, una licuadora o una licuadora de inmersión, agregarán un exceso de aire que quedará atrapado en el puré de frutas y puede aumentar los problemas de decoloración y sifón. Más información en <https://extension.psu.edu/troubleshooting-problems-when-canning-applesauce>.

### 5. ¿Cuáles son algunos pasos para evitar que el relleno para tarta envasado se rebalse?

Al envasar el relleno para tarta, a veces el mismo se expande y rebalsa por la parte superior del frasco después de sacar los frascos de la envasadora. Algunos consejos de prevención incluyen:

- Prepare la fruta con cuidado, por ejemplo, descongelando completamente la fruta congelada y blanqueando la fruta fresca. Esto ayuda a eliminar el aire del interior de la fruta.
- Retire las burbujas de aire antes de colocar la tapa y el anillo.
- Reduzca la cantidad de Clear Jel® a ¾ de la cantidad indicada en la receta. Por ejemplo, si la receta indica 1½ tazas de Clear Jel®, use 1 taza más 2 cucharadas. No use almidón de maíz o harina regular cuando envase el relleno para tartas, ya que estos espesantes dan resultados de mala calidad.
- No duplique las recetas.
- Deje al menos 1 pulgada de espacio superior. Es aceptable dejar un espacio libre superior de 1¼ de pulgada en este caso.
- Mantenga el relleno caliente y tenga una envasadora caliente lista para usar.
- Después del procesamiento, deje los frascos en la envasadora con baño de agua hirviendo durante 10 minutos. Si usa una envasadora de vapor, retire los frascos después de que haya finalizado el tiempo de procesamiento.

### 6. ¿Es seguro envasar manzanas u otras frutas sin azúcar?

Sí. Se agrega azúcar para mejorar el sabor, ayudar a estabilizar el color y conservar la forma de la fruta. No se añade como conservante.

Revisado por Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión, Ciencias de Alimentos

Guía completa para conservas caseras, USDA AIB No. 539, 2015; Tan fácil de conservar, 6ª ed., Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia y el Centro Nacional para la Conservación Casera de Alimentos, <https://nchfp.uga.edu>.

Fuente: *Safe Preserving: Oozing canned pie filling*, Dr. Barbara H. Ingham, University of Wisconsin-Madison (*Conservación segura: relleno para tartas envasado rezumante*, Dra. Barbara H Ingham, Universidad de Wisconsin-Madison.)

Datos nutricionales proporcionados por USDA FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html> y ESHA Genesis R&D Food Formulation & Labeling Software, versión 11.13

Las publicaciones de K-State están disponibles en la página web [www.ksre.ksu.edu](http://www.ksre.ksu.edu). La fecha indicada es la de la publicación o de la última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, acredite a Karen Blakeslee, *Conservas Frescas, Conservas Seguras: Manzanas*, Kansas State University, abril 2026.

Emitido para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el director de Extension, Kansas State University, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. Kansas State University es un empleador con igualdad de oportunidades.

Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible o en otros idiomas que no sean el inglés, previa solicitud. Para solicitar servicios de traducción, póngase en contacto con [ksnews@ksu.edu](mailto:ksnews@ksu.edu).

MF1187S rev. — Abril 2026