

# Ponche de Fruta Fresca a la Consuelo

De la cocina de Consuelo Cárdenas, Eagle Pass

Tiempo de Preparación: 45-60 minutos

Número de porciones: 30

## Ingredientes:

*½ galón de agua*

*1 galón de jugo de manzana*

*1 ½ taza de azúcar morena*

*4 palitos de canela*

*6 mandarinas peladas*

*1 cucharadita de anís*

*5 clavos*

*2 tazas de arándanos frescos*

*2 tazas de uvas verdes sin semilla*

*2 tazas de uvas moradas sin semilla*

*2 tazas de pasas*

*4 manzanas verdes pequeñas cortadas en cuadritos*

*10 albaricoques cortados en cuadritos*

## Preparación:

1. Hierva el agua, el jugo de manzana, el azúcar, la canela, el anís y los clavos por aproximadamente 20 minutos o hasta que el azúcar morena se disuelva. Retire los palitos de canela y los clavos.
2. Añada toda la fruta y cocine a fuego lento por aproximadamente 30 minutos. No cocine demasiado o la fruta se deshará.
3. Sirva tibio o frío. Al momento de servir, no vierta ponche caliente en un tazón de vidrio. Dejar enfriar y servir caliente en una olla eléctrica o un recipiente de cerámica.

\*Si le sobra ponche, separe el jugo de la fruta, y guárdelos en el refrigerador. Cuando lo vaya a servir, caliente el jugo y añada la fruta fría a cada taza.

## Información nutricional por porción:

GRASA: 2% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (alto)

CALORIAS: 181