

Receta de vinagre de manzana chilena



Receta de vinagre de manzana chilena

El vinagre de manzana es un tipo de vinagre elaborado por la fermentación aeróbica **de los azúcares de la manzana** convertidos en ácido málico o ácido acético.

¿Cómo hacer vinagre de manzana?

Elaborar vinagre de manzana orgánico es un proceso increíblemente fácil, **pero que requiere seguir las indicaciones** paso a paso para obtener un resultado óptimo.

Información Nutricional

Categoría: [Salsas y Aderezos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 3 meses

Raciones: A gusto

Receta de vinagre de manzana

Ingredientes

- 3 kg de manzanas
- 4 cucharadas de azúcar
- Agua filtrada

Materiales

- Frascos de vidrio de 1 litro con tapa
- Embudo
- Cuchara
- Tela de algodón
- Desinfectante
- Bandas elásticas
- Botellas con tapa abatible

Preparación

- **1.** Lavar muy bien las manzanas, utilizar por ejemplo las variedades Candelaria, Limona, Nata, Reineta, Caramela, Cabeza de Niño o una mezcla de ellas, idealmente recién cosechadas y libres de daños u hongos, trozarlas en

gajos, retirar el corazón y las pepas y enjuagar en agua fría.

- 2. Desinfectar los frascos, las tapas, el embudo, la cuchara y enjuagar muy bien para evitar que cualquier remanente arruine el sabor del vinagre.
- 3. Mezclar y disolver el azúcar en una taza de agua filtrada. Reservar.
- 4. Rellenar y acomodar los trozos de manzana en los frascos, sin presionar demasiado, hasta alcanzar $\frac{3}{4}$ de su capacidad, distribuir equitativamente la solución de agua con azúcar entre ellos, rellenar con el resto de agua hasta cubrir las manzanas y mantener unos 2 centímetros de espacio libre antes del borde superior. Si las manzanas flotan, hundirlas con un algún tipo de peso de fermentación desinfectado como un tazón pequeño o cualquier cosa que se pueda extraer fácilmente, todo debe quedar cubierto.
- 5. Tapar los frascos con la tela de algodón y asegurar los bordes con una banda elástica, almacenar en un lugar oscuro a temperatura ambiente durante 2 a 3 semanas. Verificar cada pocos días para asegurar de que las manzanas permanezcan cubiertas con agua y que no se haya formado moho. El contenido comenzará a espumar y burbujear, a desarrollar una espuma blanca en la parte superior, esta es la "madre" del vinagre y significa que el proceso avanza bien.
- 6. Al final de la tercera semana, el líquido debería tener un olor agradablemente dulce. Colar los trozos de manzana cuidadosamente del líquido vertiéndolos a través de un colador desinfectado en un tazón grande también desinfectado. Desechar los trozos de manzana ya utilizados.
- 7. Regresar el líquido a los frascos, reemplazar la gasa y las gomas elásticas. Guardar nuevamente en un lugar oscuro a temperatura ambiente durante otras 3 a 4 semanas, agitando o revolviendo cada pocos días.
- 8. Probar el vinagre con una bombilla sin dañar la

“madre” y una vez que el líquido haya alcanzado la acidez deseada, transferir a las botellas con un embudo desinfectado. Nota: Si el vinagre se ha vuelto demasiado punzante, utilizar agua filtrada para diluir la mezcla hasta alcanzar la acidez deseada.

Vinagre de manzana y sus beneficios

El vinagre de manzana es increíblemente popular en la comunidad **que opta por la medicina natural**, ya que es rico en fitoquímicos y polifenoles que ayudan a prevenir enfermedades y a mejorar la digestión.

Dentro de sus principales beneficios podemos detallar:

1. Posee un alto contenido de ácido acético el cual se caracteriza por sus propiedades antisépticas y desinfectantes.
2. Ayuda a disminuir los niveles de azúcar en la sangre, recomendado para personas con pre-diabetes
3. Es muy bajo en calorías y ayuda a aumentar la sensación de saciedad.
4. Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicérido que podrían prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas.

Recomendamos

[Chicha de manzana](#)

[Manzanas rellenas](#)