¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Postre de Manzana sin Grasa

Porciones: 4

Ingredientes

4 manzanas medianas para cocer
1/2 taza avena cruda de rápida coción
1/4 taza azúcar moreno
2 cucharaditas canela molida
1/3 taza jugo de manzana
pasas de uva opcionales
aceite en aerosol

Preparación

1. Mueva la rejilla del horno al centro. Caliente el horno a 350ºF.
2. Con el aceite en aerosol, rocíe los lados y el fondo del molde para hornear.
3. Lave y pele las manzanas. Córtelas en rebanadas delgadas.
4. Extienda las rebanadas de manzana sobre el fondo del molde.
5. En un recipiente pequeño, utilice un tenedor para mezclar la avena, azúcar morena y la canela.
6. Extienda la mezcla de avena de forma uniforme sobre las manzanas en el molde.
7. Vierta lentamente el jugo de manzana sobre la mezcla de avena.
8. Cubra el molde y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que las manzanas comiencen a ablandarse.
9. Quite la cubierta del molde y hornee otros 15 a 20 minutos hasta que las manzanas se suavizan.Directions

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	175	
Grasa Total	1g	2%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	161mg	7%
Carbohidrato	43g	14%
Fibra Dietética	4g	16%
Azúcares		
Proteína		

MIPLATO

- [x] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.