

## Postre de Manzana (Rinde 4 porciones)



USDA Recipe Finder: <http://recipefinder.nal.usda.gov>

### **Ingredientes:**

4 manzanas medianas para cocer	2 cucharaditas canela molida
½ taza avena cruda de rápida cocción	1/3 taza jugo de manzana
¼ taza azúcar moreno	Aceite en aerosol

### **Instrucciones:**

1. Mueva la rejilla del horno al centro. Caliente el horno a 350°F.
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. Cubra el molde y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que las manzanas comiencen a ablandarse.
8. Quite la cubierta del molde y hornee otros 15 a 20 minutos hasta que las manzanas se suavizan.

**Por Ración : Calorías: 180; Grasa Total: 1 g; Grasa Saturada: 0.2 g; Sodio: 5 mg; Carbohidrato Total: 44 g;**

**Fibra Dietética: 5 g; Proteínas: 2 g**

*Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes*

## Postre de Manzana (Rinde 4 porciones)



USDA Recipe Finder: <http://recipefinder.nal.usda.gov>

### **Ingredientes:**

4 manzanas medianas para cocer	2 cucharaditas canela molida
½ taza avena cruda de rápida cocción	1/3 taza jugo de manzana
¼ taza azúcar moreno	Aceite en aerosol

### **Instrucciones:**

1. Mueva la rejilla del horno al centro. Caliente el horno a 350°F.
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. Cubra el molde y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que las manzanas comiencen a ablandarse.
8. Quite la cubierta del molde y hornee otros 15 a 20 minutos hasta que las manzanas se suavizan.

**Por Ración : Calorías: 180; Grasa Total: 1 g; Grasa Saturada: 0.2 g; Sodio: 5 mg; Carbohidrato Total: 44 g;**

**Fibra Dietética: 5 g; Proteínas: 2 g**

*Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes*