

Crujiente de Manzanas

Rinde 8 porciones

Ingredientes

4	manzanas medianas
1/4 taza	harina de avena de rápida cocción
1/4 taza	harina
1/2 taza	azúcar morena
1 cucharada	canela
1/4 taza	margarina

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola cuadrada.
3. Quite el corazón de las manzanas. Cortelos en rebanadas.
4. Extienda las rebanadas de manzanas en el fondo de la cacerola.
5. Corte la margarina en pedazos pequeños en un tazón mediano.
6. Añada la harina de avena, harina, azúcar moreno, y canela.
7. Usando dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que parece como migas.
8. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas.
9. Coloque en horno durante 20 minutos.

Nota: Para diferentes sabores, pruebe la receta con otras frutas como cerezas, peras, melocotones, o ciruelas.

Precio

Por receta: \$3.80
Por servido: \$0.47

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/8 de receta (103g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 170	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 21g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 6%
Calcio 2%	Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4