

APPLE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- There are many varieties and colors of apples including green, yellow and red. Some apples are tart while others are sweet.
- Select apples that are firm without bruises or damaged skin.
- 1 medium apple contains:
 - 17% of your recommended daily value of fiber to promote healthy digestion.
 - 14% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Wash apples before eating. The peel is edible and a good source of fiber. To prevent cut apples from turning brown, dip in mixture of lemon juice and water and then store refrigerated.

Try apples:

- *Raw*, eaten plain, with peanut butter or fruit dip
- *Roasted* with spices (like cinnamon) for a healthy dessert
- *Sliced* and added to a salad

STORE

- Store apples at room temperature for up to one week or in the refrigerator for up to 3 months.
- To freeze: remove core and cut into pieces. Freeze in a plastic bag or container for up to 1 year. Frozen apples are good in recipes that require cooked apples.

APPLE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- There are many varieties and colors of apples including green, yellow and red. Some apples are tart while others are sweet.
- Select apples that are firm without bruises or damaged skin.
- 1 medium apple contains:
 - 17% of your recommended daily value of fiber to promote healthy digestion.
 - 14% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Wash apples before eating. The peel is edible and a good source of fiber. To prevent cut apples from turning brown, dip in mixture of lemon juice and water and then store refrigerated.

Try apples:

- *Raw*, eaten plain, with peanut butter or fruit dip
- *Roasted* with spices (like cinnamon) for a healthy dessert
- *Sliced* and added to a salad

STORE

- Store apples at room temperature for up to one week or in the refrigerator for up to 3 months.
- To freeze: remove core and cut into pieces. Freeze in a plastic bag or container for up to 1 year. Frozen apples are good in recipes that require cooked apples.

MANZANA

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades y colores de manzanas incluyendo verde, amarillo y rojo. Algunas manzanas son acidas, mientras que otras son dulces.
- Seleccione manzanas firmes sin defectos o piel dañada.
- 1 manzana mediana contiene:
 - 17% de su valor diario recomendado de fibra para promover la salud digestivo.
 - 14% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Lave las manzanas antes de comer. La piel es comestible y una buena fuente de fibra. Para evitar que las manzanas cortadas se vuelvan marrones, sumerja en una mezcla de jugo de limón y agua y luego guardar refrigerado.

Pruebe las manzanas:

- *Crudas*, comiendo natural, con crema/mantequilla de maní o con mermelada.
- *Asadas* con especias (como canela) para un postre sabroso
- *Rebanadas* y agregadas a una ensalada

GUARDAR

- Guarde las manzanas a temperatura ambiente por un máximo de una semana o en el refrigerador por un máximo de 3 meses.
- Para congelar: Quite el corazón y corte en trozos. Congele en una bolsa de plástico o un recipiente por hasta 1 año. Manzanas congeladas son buenas en recetas que requieren manzanas cocidas.

MANZANA

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades y colores de manzanas incluyendo verde, amarillo y rojo. Algunas manzanas son acidas, mientras que otras son dulces.
- Seleccione manzanas firmes sin defectos o piel dañada.
- 1 manzana mediana contiene:
 - 17% de su valor diario recomendado de fibra para promover la salud digestivo.
 - 14% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Lave las manzanas antes de comer. La piel es comestible y una buena fuente de fibra. Para evitar que las manzanas cortadas se vuelvan marrones, sumerja en una mezcla de jugo de limón y agua y luego guardar refrigerado.

Pruebe las manzanas:

- *Crudas*, comiendo natural, con crema/mantequilla de maní o con mermelada.
- *Asadas* con especias (como canela) para un postre sabroso
- *Rebanadas* y agregadas a una ensalada

GUARDAR

- Guarde las manzanas a temperatura ambiente por un máximo de una semana o en el refrigerador por un máximo de 3 meses.
- Para congelar: Quite el corazón y corte en trozos. Congele en una bolsa de plástico o un recipiente por hasta 1 año. Manzanas congeladas son buenas en recetas que requieren manzanas cocidas.

Apple Slaw

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 1/2 apples, diced
- Juice of 1 lemon
- 2 cups green cabbage, shredded
- 1 celery stalk, diced
- 1/2 cup bell pepper, diced
- 1/4 cup low-fat mayonnaise*



DIRECTIONS

1. Cut apples in half and remove the core. Dice and place in a large bowl.
2. Add lemon juice to apples and mix to keep them from browning.
3. Thinly slice cabbage to shred. Dice celery and bell pepper.
4. Add cabbage, celery and bell pepper to apples.
5. Add mayonnaise and mix well.

*Substitutions

Low-fat mayonnaise → Low-fat, plain yogurt or low-fat, plain Greek yogurt

Notes:

- Add carrots or radishes for extra crunch!

Recipe source: Eat Fresh

Apple Slaw

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 1/2 apples, diced
- Juice of 1 lemon
- 2 cups green cabbage, shredded
- 1 celery stalk, diced
- 1/2 cup bell pepper, diced
- 1/4 cup low-fat mayonnaise*



DIRECTIONS

1. Cut apples in half and remove the core. Dice and place in a large bowl.
2. Add lemon juice to apples and mix to keep them from browning.
3. Thinly slice cabbage to shred.
4. Dice celery and bell pepper.
5. Add cabbage, celery and bell pepper to apples.
6. Add mayonnaise and mix well.

*Substitutions

Low-fat mayonnaise → Low-fat, plain yogurt or low-fat, plain Greek yogurt

Notes:

- Add carrots or radishes for extra crunch!

Recipe source: Eat Fresh

Ensalada de repollo y manzana

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 1/2 manzanas, picadas en cuadritos
- Jugo de 1 lima
- 2 tazas de repollo verde, rallado
- 1 tallo de apio, cortado en cubos
- 1/2 taza pimientos, cortado en cubos
- 1/4 taza mayonesa baja en grasa



PREPERACIÓN

1. Corte las manzanas por la mitad y quite el corazón. Córtelas en cubitos y ponlas en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de limón a las manzanas y mezcle bien para evitar que se doren.
3. Corte el repollo en tiras. Corte el apio y el pimiento en cubitos.
4. Agregue el repollo, el apio y los pimientos a las manzanas.
5. Añada la mayonesa y mezcle bien.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	120
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	214 mg
Carbohidratos	27 g
Fibra	7 g
Azucares	15 g
Proteína	3 g

*Sustituciones

Mayonesa baja en grasa	→	Yogur natural, bajo en grasa o yogur griego natural, bajo en grasa
------------------------	---	--

Notas:

Fuente de receta: Eat Fresh

- Agregue zanahorias o rábanos para añadir crujido.

Ensalada de repollo y manzana

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 1/2 manzanas, picadas en cuadritos
- Jugo de 1 lima
- 2 tazas de repollo verde, rallado
- 1 tallo de apio, cortado en cubos
- 1/2 taza pimientos, cortado en cubos
- 1/4 taza mayonesa baja en grasa



PREPERACIÓN

1. Corte las manzanas por la mitad y quite el corazón. Córtelas en cubitos y ponlas en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de limón a las manzanas y mezcle bien para evitar que se doren.
3. Corte el repollo en tiras. Corte el apio y el pimiento en cubitos.
4. Agregue el repollo, el apio y los pimientos a las manzanas.
5. Añada la mayonesa y mezcle bien.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	120
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	214 mg
Carbohidratos	27 g
Fibra	7 g
Azucares	15 g
Proteína	3 g

*Sustituciones

Mayonesa baja en grasa	→	Yogur natural, bajo en grasa o yogur griego natural, bajo en grasa
------------------------	---	--

Notas:

Fuente de receta: Eat Fresh

- Agregue zanahorias o rábanos para añadir crujido.

Carrot Apple Raisin Slaw



Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 1 pound carrots, cut into sticks
- 2 apples, diced
- 1 cup raisins
- 1 teaspoon yellow mustard
- 4 tablespoons distilled vinegar
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 1/4 cup oil



DIRECTIONS

1. Whisk together mustard, vinegar, black pepper, and salt.
2. Add oil in a thin stream while continuing to whisk until all of the oil is incorporated.
3. Add in the raisins to the vinaigrette.
4. Add the diced apples to the vinaigrette.
5. Add the shredded carrots and mix until combined.

Nutrition Information	
Serving Size: about 1/2 cup	
Total calories	169
Total fat	7 g
Saturated fat	0.9 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	340 mg
Carbohydrates	27.8 g
Fiber	3.5 g
Sugar	19.3 g
Protein	1.2 g

Recipe source: Greater Chicago
Food Depository

Carrot Apple Raisin Slaw



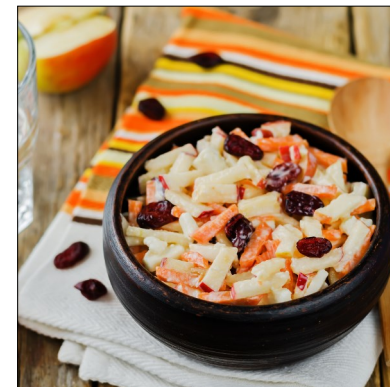
Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 1 pound carrots, cut into sticks
- 2 apples, diced
- 1 cup raisins
- 1 teaspoon yellow mustard
- 4 tablespoons distilled vinegar
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 1/4 cup oil



DIRECTIONS

1. Whisk together mustard, vinegar, black pepper, and salt.
2. Add oil in a thin stream while continuing to whisk until all of the oil is incorporated.
3. Add in the raisins to the vinaigrette.
4. Add the diced apples to the vinaigrette.
5. Add the shredded carrots and mix until combined.

Nutrition Information	
Serving Size: about 1/2 cup	
Total calories	169
Total fat	7 g
Saturated fat	0.9 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	340 mg
Carbohydrates	27.8 g
Fiber	3.5 g
Sugar	19.3 g
Protein	1.2 g

Recipe source: Greater Chicago
Food Depository

Ensalada de zanahoria, manzana y pasas

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra zanahoria, cortada en palos
- 2 manzanas, picadas en cuadritos
- 1 taza pasas
- 1 cucharadita mostaza amarilla
- 4 cucharadas vinagre
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita sal
- 1/4 taza aceite



PREPERACIÓN

1. Combinar la mostaza, vinagre, pimienta y sal.
2. Agrega el aceite en chorrito mientras mezcles hasta que todo el aceite se incorpore.
3. Agrega las pasas a la vinagreta.
4. Agrega las manzanas picadas a la vinagreta.
5. Agrega la zanahoria picada y mezcla hasta que todo este combinado.

Información Nutricional	
Porción: 1/2 taza	
Calorías	169
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0.9 g
Colesterol	0 mg
Sodio	340 mg
Carbohidratos	27.8 g
Fibra	3.5 g
Azucars	19.3 g
Proteína	1.2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Ensalada de zanahoria, manzana y pasas

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra zanahoria, cortada en palos
- 2 manzanas, picadas en cuadritos
- 1 taza pasas
- 1 cucharadita mostaza amarilla
- 4 cucharadas vinagre
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita sal
- 1/4 taza aceite



PREPERACIÓN

1. Combinar la mostaza, vinagre, pimienta y sal.
2. Agrega el aceite en chorrito mientras mezcles hasta que todo el aceite se incorpore.
3. Agrega las pasas a la vinagreta.
4. Agrega las manzanas picadas a la vinagreta.
5. Agrega la zanahoria picada y mezcla hasta que todo este combinado.

Información Nutricional	
Porción: 1/2 taza	
Calorías	169
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0.9 g
Colesterol	0 mg
Sodio	340 mg
Carbohidratos	27.8 g
Fibra	3.5 g
Azucars	19.3 g
Proteína	1.2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Baked Apples and Squash

Scan for interactive recipe



Serves: 4

Prep: 15 minutes | Cook: 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups of squash, diced
- 2 cups of apples, diced
- 1 tablespoon cooking oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425° F.
2. Peel the squash, remove the seeds and cut into cubes.
3. Cut apples in half. Remove the core and cut into bite sized pieces.
4. Place squash and apples into a bowl. Add oil, cinnamon, salt and sugar (optional). Toss to coat evenly.
5. Spread the mixture on a metal baking sheet.
6. Bake for 20-30 minutes, or until squash is soft.



Nutrition Information	
Serving Size: 3/4 cup	
Total calories	110
Total fat	3.5 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	20 g
Fiber	3 g
Sugar	Varies
Protein	1 g

Notes:

- Poke holes in whole squash and microwave for 3 minutes to make it easier to cut and peel.
- Add your favorite nuts for extra crunch and protein!

Recipe Source: Food Hero

Baked Apples and Squash

Scan for interactive recipe



Serves: 4

Prep: 15 minutes | Cook: 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 cups of squash, diced
- 2 cups of apples, diced
- 1 tablespoon cooking oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425° F.
2. Peel the squash, remove the seeds and cut into cubes.
3. Cut apples in half. Remove the core and cut into bite sized pieces.
4. Place squash and apples into a bowl. Add oil, cinnamon, salt and sugar (optional). Toss to coat evenly.
5. Spread the mixture on a metal baking sheet.
6. Bake for 20-30 minutes, or until squash is soft.



Nutrition Information	
Serving Size: 3/4 cup	
Total calories	110
Total fat	3.5 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	20 g
Fiber	3 g
Sugar	Varies
Protein	1 g

Notes:

- Poke holes in whole squash and microwave for 3 minutes to make it easier to cut and peel.
- Add your favorite nuts for extra crunch and protein!

Recipe Source: Food Hero

Manzanas y calabaza al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas calabaza bellota picada en cuadritos
- 2 tazas manzanas, picadas en cuadritos
- 1 cucharada aceite para cocinar
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 425° F
2. Pele la calabaza, quite las semillas y córtela en cubitos pequeños.
3. Corte las manzanas por la mitad. Quite el corazón y córtelas en cubitos pequeños.
4. Pon la calabaza y las manzanas en un tazón. Agregue el aceite, la canela, la sal y el azúcar (opcional). Mezcle para cubrirlas uniformemente.
5. Vierte la mezcla sobre un recipiente para hornear.
6. Hornee por 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Información Nutricional	
Porción: 3/4 taza	
Calorías	110
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	Varia
Proteína	1 g

Notas:

- Haga huecos a la calabaza y cocine en el microondas para que sea más fácil cortarla y pelarla.
- Agregue sus nueces favoritas para más crujido y proteína.

Fuente de receta: Food Hero

Manzanas y calabaza al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas calabaza bellota picada en cuadritos
- 2 tazas manzanas, picadas en cuadritos
- 1 cucharada aceite para cocinar
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 425° F
2. Pele la calabaza, quite las semillas y córtela en cubitos pequeños.
3. Corte las manzanas por la mitad. Quite el corazón y córtelas en cubitos pequeños.
4. Pon la calabaza y las manzanas en un tazón. Agregue el aceite, la canela, la sal y el azúcar (opcional). Mezcle para cubrirlas uniformemente.
5. Vierte la mezcla sobre un recipiente para hornear.
6. Hornee por 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

Información Nutricional	
Porción: 3/4 taza	
Calorías	110
Grasa total	3.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	Varia
Proteína	1 g

Notas:

- Haga huecos a la calabaza y cocine en el microondas para que sea más fácil cortarla y pelarla.
- Agregue sus nueces favoritas para más crujido y proteína.

Fuente de receta: Food Hero

Apple Cranberry Salad



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY

Scan for interactive recipe

Serves: 8
Prep: 5 minutes

INGREDIENTS

- 1 head of romaine lettuce, chopped
- 2 medium apples, sliced
- 1/2 cup of walnuts, chopped*
- 1 cup of reduced sugar dried cranberries*
- 1/2 cup green onion, sliced
- 3/4 cup vinaigrette dressing



DIRECTIONS

1. Toss lettuce, apples, walnuts, cranberries and onions in a large bowl.
2. Add dressing. Toss to coat. Serve immediately.

*Substitutions

Walnuts	→	Sunflower kernels, pepitas, almonds, or pecans
Dried cranberries	→	Raisins

Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Total calories	140
Total fat	5 g
Saturated fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	10 mg
Carbohydrates	24 g
Fiber	3 g
Sugar	19 g
Protein	2 g

Note:

- Add chicken or white beans (like garbanzo, navy or cannellini) for extra protein.

Recipe source: Leah's Pantry

Apple Cranberry Salad



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY

Scan for interactive recipe

Serves: 8
Prep: 5 minutes

INGREDIENTS

- 1 head of romaine lettuce, chopped
- 2 medium apples, sliced
- 1/2 cup of walnuts, chopped*
- 1 cup of reduced sugar dried cranberries*
- 1/2 cup green onion, sliced
- 3/4 cup vinaigrette dressing



DIRECTIONS

1. Toss lettuce, apples, walnuts, cranberries and onions in a large bowl.
2. Add dressing. Toss to coat. Serve immediately.

*Substitutions

Walnuts	→	Sunflower kernels, pepitas, almonds, or pecans
Dried cranberries	→	Raisins

Nutrition Information	
Serving Size: 1/8 of recipe	
Total calories	140
Total fat	5 g
Saturated fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	10 mg
Carbohydrates	24 g
Fiber	3 g
Sugar	19 g
Protein	2 g

Note:

- Add chicken or white beans (like garbanzo, navy or cannellini) for extra protein.

Recipe source: Leah's Pantry

Ensalada de manzanas y arándanos

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabeza de lechuga romana, picada
- 2 manzanas medianas, en rodajas
- 1/2 taza nueces picadas*
- 1 taza arándanos secos reducidos en azúcar*
- 1/2 taza cebollas verdes, en rodajas
- 3/4 taza vinagreta



PREPERACIÓN

1. Mezcle la lechuga, las manzanas, los nueces, los arándanos y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

*Sustituciones

Nueces	—>	Semillas de girasol, pepitas, almendras o pecanas
Arándanos agrios secos	—>	Pasas

Nota:

- Añada pollo o frijoles blancos (como garbanzo, navy o cannellini) para más proteína.

Fuente de receta: Leah's Pantry

Ensalada de manzanas y arándanos

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabeza de lechuga romana, picada
- 2 manzanas medianas, en rodajas
- 1/2 taza nueces picadas*
- 1 taza arándanos secos reducidos en azúcar*
- 1/2 taza cebollas verdes, en rodajas
- 3/4 taza vinagreta



PREPERACIÓN

1. Mezcle la lechuga, las manzanas, los nueces, los arándanos y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

*Sustituciones

Nueces	—>	Semillas de girasol, pepitas, almendras o pecanas
Arándanos agrios secos	—>	Pasas

Nota:

- Añada pollo o frijoles blancos (como garbanzo, navy o cannellini) para más proteína.

Fuente de receta: Leah's Pantry

Baked Apples



Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 10 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large apples, cut in half and cored
- 2 tablespoons butter, melted
- 2 tablespoons brown sugar
- 2 tablespoons flour
- 4 tablespoons oats
- Pinch of cinnamon



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a small bowl combine butter, brown sugar, flour, oats and cinnamon. Spoon on top of apple halves. Sprinkle with cinnamon.
3. Place stuffed apple halves on a cookie sheet and bake for 30 minutes.
4. Serve warm with ice cream or yogurt if desired.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe without ice cream or yogurt</i>	
Calories	154
Total fat	6 g
Saturated fat	4 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	47 mg
Carbohydrates	26 g
Fiber	4 g
Sugars	15 g
Protein	1 g

Notes:

- Serve with low fat ice cream or yogurt for a lower fat dessert.

Recipe source: Skinny Taste

Baked Apples



Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 10 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large apples, cut in half and cored
- 2 tablespoons butter, melted
- 2 tablespoons brown sugar
- 2 tablespoons flour
- 4 tablespoons oats
- Pinch of cinnamon



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a small bowl combine butter, brown sugar, flour, oats and cinnamon. Spoon on top of apple halves. Sprinkle with cinnamon.
3. Place stuffed apple halves on a cookie sheet and bake for 30 minutes.
4. Serve warm with ice cream or yogurt if desired.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe without ice cream or yogurt</i>	
Calories	154
Total fat	6 g
Saturated fat	4 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	47 mg
Carbohydrates	26 g
Fiber	4 g
Sugars	15 g
Protein	1 g

Notes:

- Serve with low fat ice cream or yogurt for a lower fat dessert.

Recipe source: Skinny Taste

Manzanas al horno



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes, cortadas por la mitad y sin corazón
- 2 cucharadas mantequilla, derretida
- 2 cucharadas azúcar moreno
- 2 cucharadas harina
- 4 cucharadas avena
- Pizca de canela



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón pequeño combine mantequilla, azúcar moreno, trigo, avena y canela. Añada a las mitades de manzana. Espolvoree con canela.
3. Coloque las manzanas a una bandeja del horno y hornee por 30 minutos.
4. Sirve tibio con helado o yogur.

Notas:

- Sirve con helado o yogur bajo en grasa para un postre bajo de grasa.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin helado o yogur	
Calorías	154
Grasa total	6 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	47 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra	4 g
Azucares	15 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Skinny Taste

Manzanas al horno



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes, cortadas por la mitad y sin corazón
- 2 cucharadas mantequilla, derretida
- 2 cucharadas azúcar moreno
- 2 cucharadas harina
- 4 cucharadas avena
- Pizca de canela



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón pequeño combine mantequilla, azúcar moreno, trigo, avena y canela. Añada a las mitades de manzana. Espolvoree con canela.
3. Coloque las manzanas a una bandeja del horno y hornee por 30 minutos.
4. Sirve tibio con helado o yogur.

Notas:

- Sirve con helado o yogur bajo en grasa para un postre bajo de grasa.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin helado o yogur	
Calorías	154
Grasa total	6 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	47 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra	4 g
Azucares	15 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Skinny Taste