

CRUNCHY APPLE CRISPS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (15 CRISPS, MAKES 6 SERVINGS):

47 calories; 13 grams carbohydrate; 0.2 grams fat; 0.2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.47

.....

INGREDIENTS

3 apples

DIRECTIONS

Preheat oven to 200°F. Rinse apples and dry. Place apples sideways on cutting board and use a sharp knife to slice as thinly as possible. Cut out the core and seeds of each apple slice. Place apples in 1 layer on 2 baking sheets lined with parchment paper. Bake for 1 hour then flip apple slices over. Bake for 2 more hours and ten minutes. If crunchier apples are desired, turn off oven and leave apples in oven for 1 hour and ten minutes. Apple crisps may be stored in an airtight container for 1 week.

.....

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

RICAS Y CRUJIENTES REBANADAS DE MANZANA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 15 REBANADAS):

47 calorías; 13 gramos carbohidratos; 0.2 gramos grasa; 0.2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.47

INGREDIENTES

3 manzanas

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 200°F. Lave las manzanas y séquelas. Remueva los tallos y semillas. Usando un cuchillo afilado, corte las manzanas lo más finas posible. Cubra una bandeja para hornear con papel encerado y coloque una capa de manzanas. Hornee durante 1 hora y luego de vuelta a las rebanadas de manzana. Vuélvalas a hornear durante 1 hora más. Si desea que las manzanas estén más crujientes, apague el horno, y déjelas dentro del horno durante 1 hora más.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.