

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

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

Pre caliente 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites