

CINNAMON OAT BAKED APPLES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 APPLE, MAKES 4 SERVINGS):

227 calories; 43 grams carbohydrate; 7 grams fat; 3 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.45

INGREDIENTS

- 4 medium baking apples
- 2 Tbsp unsweetened applesauce
- 2 Tbsp honey
- 1 tsp cinnamon
- 1/3 cup oats
- 1/3 cup chopped walnuts (or other nuts)
- 2 Tbsp raisins
- 3/4 cup water

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. Using a sharp knife or apple corer, remove apple cores, leaving a hollow tunnel through each apple. In a small bowl, combine applesauce, honey, cinnamon, oats, walnuts, and raisins. Pack the center of each apple firmly with the oat mixture. Extra filling can be placed on top of the apples. Arrange apples in a baking dish and pour water into the dish. Place baking dish on a middle rack in your preheated oven and bake for 35 to 45 minutes. Apples should be tender and a knife should slide easily into the apples when done.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

MANZANAS AL HORNO CON CANELA Y AVENA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 MANZANA):

227 calorías; 43 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 3 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.45

INGREDIENTES

- 4 manzanas para hornear, medianas
- 2 cucharadas de puré de manzana (sin azúcar)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1/3 taza de avena
- 1/3 taza de cualquier tipo de nueces, picadas
- 2 cucharadas de pasitas
- 3/4 taza de agua

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 375°F. Usando un cuchillo bien afilado o un descorazonador de manzanas, sáquele el corazón a las manzanas, dejando un hueco cilíndrico en el centro de cada manzana. En un tazón pequeño mezcle el puré de manzana, la miel, la canela, la avena, las nueces y las pasitas. Rellene el centro de cada manzana con la mezcla de avena. El relleno que sobre puede colocarlo arriba de cada manzana. Acomode las manzanas en una bandeja para hornear y agregue el agua. Lleve las manzanas al horno, colóquelas en la rejilla del medio por 35-40 minutos. Las manzanas estarán listas cuando al introducir un cuchillo se deslice fácilmente.



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