Pays de Bolsillo de Frutas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tortillas de 8 pulgadas de diámetro
- 2 duraznos, peras o manzanas medianas
- 1/4 cucharadita canela molida
- 2 cucharadas azúcar morena
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 2 cucharadas leche
- azúcar (opcional)

Preparación

1. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para que sea más fácil manejarlas.
2. Pele y corte la fruta en trozos.
3. Coloque 1/4 de la fruta en la mitad de cada tortilla.
4. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena, canela y nuez moscada. Espolvoree sobre la fruta.
5. Enrolle las tortillas comenzando con el extremo donde está la fruta.
6. Colóquelas en un molde para hornear. Haga pequeñas incisiones para dejar que se escape el vapor. Con un cepillo, extienda un poco de leche sobre los pays y espolvoree con azúcar adicional, si se desea.
7. Hornee a 350°F durante 8-12 minutos o hasta estar ligeramente dorados.
8. Sirva calentito o frío.

Nota: Este refrigerio fácil de hacer ayuda a integrar la fruta en la dieta diaria. Las tortillas, con una variedad de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	200	
Grasa total	3.5 g	5%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	39 g	13%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	340 mg	14%

adornos, son una excelente base para armar refrigerios.

Tip de Seguridad: Deje que el pay se enfríe un poco antes de probar – el vapor y el azúcar pueden quemarlo

Kansas State University Cooperative Extension, Mission Nutrition: Cooking for Better Health and Kids a Cookin'