

Pastel para Levantarse

Tiempo de Cocción: 17 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** duraznos enlatados, drenados y rebanados
- 1 **taza** peras enlatadas, drenadas y rebanadas
- 6 ciruela-pasa –cada una cortada por la mitad
- 1/4 cucharadita** extracto de vainilla
- 1 naranja
- 1 **taza** granola, baja en grasa

Preparación

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de monda de la naranja, luego, córtela por mitad y exprima 1/4 de su jugo. Agregue la monda y el jugo a la mezcla de frutas. Agite.
3. Coloque la granola como adorno encima de la mezcla anterior.
4. Caliente en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	290
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	65 mg
Total de Carbohidrato	68 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	39 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

California Department of Health Services, Kids...Get Cooking!California Children's 5-a-Day Power Play Campaign