



Postre Crujiente de Manzana y Arándano

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 4 manzanas (sin corazón ni semillas y en rebanadas)
- 1 lata salsa de arándanos rojos enteros (16 onzas)
- 2 cucharaditas margarina derretida
- 1 taza avena sin cocer
- 1/3 taza azúcar morena
- 1 cucharadita canela

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Total de Carbohidrato	50 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	32 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Lave las manzanas, quíteles el centro y rebane finamente, no las monde.
3. En un recipiente, combine los arándanos rojos con las manzanas. Vierta en un molde 8x8 pulgadas.
4. Combine la margarina derretida con la avena, azúcar moreno, y canela hasta incorporarlos bien. Espolvoree sobre la mezcla de manzanas y arándanos rojos.
5. Cubra y cocine durante 15 minutos.
6. Quite la tapa y cocine otros 10 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada y crujiente.
7. Sirva calentito o frío

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat