

# Crujiente de Manzana

**Sirve:** 8 Porciones

## Ingredientes

- aceite antiadherente en aerosol
- 4** manzanas (medianas, centro removido, cortadas)
- 1/4 taza** avena (rápida cocción)
- 1/4 taza** harina
- 1/2 taza** azúcar morena (o 1/2 taza de azúcar regular)
- 1 cucharada** canela
- 1/4 taza** margarina

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
  2. Cubra el fondo y los lados de una bandeja para hornear cuadrada de 8x8 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
  3. Extienda las rodajas de manzanas en el fondo de la bandeja para hornear.
  4. Corte la margarina en pequeños trozos y colóquela en un tazón mediano. Agregue la avena, harina, azúcar y canela.
  5. Use dos cuchillos para cortar la margarina en la mezcla de harina hasta que se convierta en pequeños grumos. (Use dos cuchillos de mesa en cada mano. Estire la margarina a través de la mezcla de harina en direcciones opuestas).
  6. Rocíe la mezcla sobre la parte superior de las manzanas.
  7. Hornéelas por 20 minutos aproximadamente.
- Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	170	
Grasa total	6 g	
Proteínas	1 g	
Carbohidrato	30 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	10 mg	