



Pay de Manzana y Arándanos Rojos

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 4 manzanas grandes, sin corazón y en rebanadas
- 2 1/2 arándanos rojos frescos o congelados
- 3/4 taza azúcar
- 1/4 taza harina común
- 1 cucharadita especias para pay de manzana
- 1 costra de hojaldras preparada

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano y coloque en un molde para pay de 10 centímetros de hondo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	115 mg
Total de Carbohidrato	42 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Coloque una costra de hojaldra encima de de las frutas. Corte 3 ó 4 orificios en la costra para dejar que salga el vapor.

3. Hornee a 375° F durante una hora. Sirva calentito con una rebanada de costra de hojaldra sobre la fruta. Refrigere los sobrantes.

Food and Health Communications, Inc., [Visit Website](#)