

Manzanas Horneadas Rellenas de Cerezas, Pasas y Arndanos Azules Secos

Makes: 6 Servings

Desde la cocina de la Casa Blanca directamente para usted! Pruebe estas manzanas horneadas con frutas secas y salpicadas con miel. Llène su hogar con el delicioso aroma de manzanas calientes.

Ingredients

- 6 manzanas "Golden Delicious" ó "Granny Smith"
- 3 **tablespoons** concentrado de jugo de naranja congelado
- 1 **cup** cerezas, arándanos azules y pasas secas
- 1/2 **cup** azúcar morena ligera
- 6 **teaspoons** miel
- 2 **tablespoons** aceite de cártamo o de canola

Directions

1. Engrase una bandeja de 6 bolillos con aceite para evitar que se peguen.
2. Con una cuchara, (o descorazonador) saque el corazón de la manzana, hágale agujeros con un tenedor en la parte superior de la manzana para prevenir que el calor las parta. Luego colóquelas en la bandeja de bolillos.
3. Coloque una media cucharada de concentrado de jugo de naranja en el centro de cada manzana. Rellene con las frutas secas y espolvoréelas con azúcar morena en la parte superior.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	386	
Total Fat	6 g	9%
Protein	1 g	
Carbohydrates	92 g	31%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	9 mg	0%

MyPlate Food Groups

Fruits	2 1/4 cups
--------	------------

4. Salpíquelas con miel y hornéelas a 300 grados por 30 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

5. Sírvalas caliente.