

Crujiente de Manzana y Pistacho

Prep time: 1 hour, 0 minutes

Makes: 4 Porciones

Los postres a base de frutas contribuyen a la mitad de su plato de frutas y vegetales. Fiel a su nombre, las manzanas "Honeycrisp" son dulces y crujientes, perfectamente deliciosas cuando están crudas, pero también son ideales para ser horneadas. Y su dulzura se presta para reducir el exceso de azúcar, como hicimos con este pastel de manzana.

Ingredients

3 manzanas (tales como Honeycrisp, sin el corazón y cortadas en trozos de 1" y sin pelar)

1/2 cup pasas

1/2 limón

1/2 cup avena tradicional

1/4 cup harina de trigo integral

1 teaspoon canela

3 tablespoons azúcar morena

1/4 cup pistachos (sin sal y picados)

2 tablespoons margarina o mantequilla (derretida)

Directions

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente a 350°F.
2. Coloque las rebanadas de manzanas, pasas y jugo de limón en una bandeja o molde para hornear de 8 "x 8"; revuélvalo.
3. En un tazón, mezcle los ingredientes restantes excepto



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	330	
Total Fat	10 g	15%
Protein	5 g	
Carbohydrates	60 g	20%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	60 mg	3%

MyPlate Food Groups

Fruits	1 1/2 cups
Grains	1 ounce
Protein Foods	1/2 ounce

la margarina derretida.

4. Agregue la margarina derretida y mezcle hasta que la textura sea consistente. Espolvoreela sobre la mezcla de manzana y de pasas.

5. Hornéelo destapado durante 45 a 50 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.

Notes

Sugerencia para Servirlo: Sírvala con un vaso de 8 onzas de leche descremada, 3 oz sin hueso, sin piel de pechuga de pollo y ½ taza de judías verdes.