

# Crujiente de fruta

**Tiempo de Cocción:** 1 hora, 0 minutos

**Sirve:** 8 Porciones

Estas manzanas endulzadas levemente están cubiertas con una mezcla de harina, avena y azúcar morena y son horneadas hasta que suavizan y se doran. Puede sustituir las manzanas con bayas, duraznos o una mezcla de sus frutas favoritas.

## Ingredientes

**desconocido** Para la cobertura:

**3/4 taza** harina integral blanca

**3/4 taza** avena arrollada

**3 cucharadas** azúcar blanca

**1/4 taza** azúcar morena

**1/2 cucharadita** sal

**1/3 taza** mantequilla sin sal, derretida (o 1/3 taza de aceite canola)

**desconocido** .

**desconocido** Para el relleno

**6 tazas** manzanas (peladas y cortadas en cubos)

**1 cucharada** harina integral blanca

**3 cucharadas** azúcar blanca

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear con mantequilla o aceite.
2. Para preparar la cobertura: Coloque la harina, avena, azúcares y sal en el tazón de mezclar y



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	167	
Grasa total	7 g	11%
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	26 g	9%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	99 mg	4%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/2 taza
Granos	1/2 onza

revuelva bien. Añada la mantequilla o aceite y revuelva de nuevo.

3. Para el relleno: Llene la bandeja para hornear con la fruta y la cucharada restante de harina y 3 cucharadas de azúcar. Mezcle bien y luego cubra con la cobertura crujiente.
4. Pase la bandeja al horno y hornee hasta que la fruta esté suave y la cobertura esté dorada, por unos 45 minutos. Sirva de inmediato o cúbrala y refrigérela hasta por dos días.

## Notas

Se pueden usar bayas congeladas sin endulzar, como arándanos azules, en lugar de manzanas.