

Apple Crisp

Yield : 8 servings

Ingredients

- 4 **apple** (medium)
- ¼ cup **oatmeal** (quick cooking)
- ¼ cup **flour**
- ½ cup **brown sugar**
- 1 tablespoon **cinnamon**
- ¼ cup **butter**

Instructions

1. Preheat the oven to 350 degrees F.
2. Grease the bottom and sides of the square pan.
3. Remove the cores from the apples. Slice the apples.
4. Spread the sliced apples on the bottom of the pan.
5. Cut the butter into small pieces and put in a medium-sized bowl.
6. Add the oatmeal, flour, brown sugar and cinnamon.
7. Using two knives, cut the margarine into the mixture until it looks like small crumbs. Sprinkle the mixture over the top of the apples.
8. Bake in the oven for about 20 minutes.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 170
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 1g
Sodium: 50mg
Carbohydrates: 29g
Added Sugar: 13g
Fiber: 2g

Crujiente de Manzana

8 porciones

Ingredientes:

- 4 **manzanas** (medianas)
- ¼ taza **de avena de rápida cocción**
- ¼ taza **harina**
- ½ taza **azúcar morena**
- 1 cucharada **canela**
- ¼ taza **mantequilla**

Preparación:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola cuadrada.
3. Quite el corazón de las manzanas. Cortelos en rebanadas.
4. Extienda las rebanadas de manzanas en el fondo de la cacerola.
5. Corte la mantequilla en pedazos pequeños en un tazón mediano.
6. Añada la avena, harina, azúcar moreno, y canela.
7. Usando dos cuchillos, corte la mantequilla en la mezcla hasta que parezca como migas.
8. Espolvoreé la mezcla sobre las manzanas.
9. Horneé durante 20 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 170
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 1g
Sodio: 50mg
Carbohidratos: 29g
Azúcar Agregado: 13g
Fibra: 2g

