

## Apple Cinnamon Pockets

Yield : 4 servings

### Ingredients

- 1 tablespoons sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 apples, medium, chopped
- 2 tortillas, whole wheat, 6 in
- Cooking spray (or 1 tsp canola oil)
- ½ cup vanilla yogurt (optional)

### Instructions

1. Mix sugar and cinnamon in small bowl.
2. Lightly coat one side of each tortilla with cooking spray (or canola oil). Sprinkle with a spoonful of cinnamon sugar.
3. Spray a small pan with cooking spray, and place over medium heat on the stove.
4. Add one tortilla (oil side down) to the pan, with ½ apples on one side, and fold over. Cook about 1 minute or until lightly browned. Flip and cook second side.
5. Remove from pan and cut in half.
6. Repeat with remaining tortilla and apples, and serve with yogurt if you'd like.



### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ wrap  
Calories: 110  
Total Fat: 4g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 3g  
Sodium: 140mg  
Carbohydrates: 17g  
Added Sugar: 4g  
Fiber: 2g

## Paquete de Manzana con Canela

4 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 manzanas medianas, picadas
- 4 tortillas de harina integral
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de yogurt de vainilla (opcional)

### Preparación

1. Combine el azúcar y la canela en un tazón pequeño.
2. Coloque las tortillas en un plato grande y con los dedos, engrase las tortillas con el aceite. Espolvoree con azúcar y canela.
3. Engrase un sartén con aceite en aerosol y caliente sobre fuego medio.
4. Coloque una tortilla al sartén (con el lado con aceite hacia abajo). Agregue ½ de las manzanas a un lado y doble la tortilla. Cocine por 1 minuto o hasta que dore. Dele vuelta y cocine por el otro lado.
5. Retire del sartén y corte a la mitad.
6. Repita con la otra tortilla y termine agregando el yogurt sobre el wrap.



### **Información Nutricional**

Tamaño de porción: ½ wrap  
Calorías: 110  
Grasa Total: 4g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 3g  
Sodio: 140mg  
Carbohidratos: 17g  
Azúcar Agregado: 4g  
Fibra: 2g



USDA is an equal opportunity provider  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT