

## Baked Apples with Cranberries and Cinnamon

4 Servings

### Ingredients

- 4 large **apples**, cores removed
- 2 tsp **margarine or butter**
- 4 tsp **brown sugar**
- 4 Tbs **dried cranberries**
- 2 tsp **cinnamon**

*Optional: chopped walnuts*

### Instructions

1. Cut a thin slice off bottom of each apple to form a flat surface. Place apples in a microwave safe baking dish.
2. Mix brown sugar, dried cranberries, and cinnamon in a small dish. Spoon mixture into center of apples.
3. Melt the margarine and pour ½ tsp into each apple core over the cranberry mixture. Sprinkle with cinnamon.
4. Cover with wax paper and microwave on high power 2-3 minutes, or until apples are soft.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 apple

Calories: 180  
Total Fat: 2.5g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 1g  
Sodium: 0mg  
Carbohydrates: 45g  
Added Sugar: 4g  
Fiber: 7g

## Manzanas Asadas con Arándanos y Canela

4 Porciones

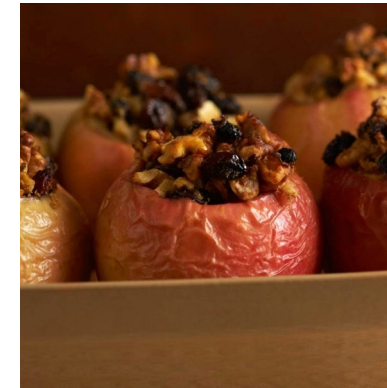
### Ingredientes

- 4 **manzanas** grandes
- 2 cucharaditas de **margarina o mantequilla**
- 4 cucharaditas de **azúcar moreno**
- 2 cucharaditas de **canela**

*Opcional: 1 cucharadas de nueces picadas*

### Preparación

1. Lave las manzanas y remueva el corazón de las manzanas
2. Corte una rebanada delgada al fondo de la manzana para que tenga una superficie plana. Coloque las manzanas en un plato para microondas.
3. Mezcle azúcar, arándanos y canela y rellene las manzanas con esta mezcla.
4. Derrita la margarina/mantequilla y vierta sobre las manzanas rellenas. Espolvoree más canela sobre el borde de las manzanas
5. Cubra las manzanas con papel encerado y cocine en microondas a alto poder por 2-3 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.
6. Refrigere los sobrantes.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Manzanas

Calorías: 180  
Grasa Total: 2.5g  
Grasa Saturada: 1.5g  
Proteína: 1g  
Sodio: 0mg  
Carbohidratos: 45g  
Azúcar Agregado: 4g  
Fibra: 7g

