

## Baked Apples with Cranberries and Cinnamon

Yield : 4 servings

Ingredients 4 servings

- 4 **apples** (large)
- 2 tsp **margarine**
- 4 tsp **brown sugar**
- 4 Tbsp **dried cranberries**
- 2 tsp **cinnamon**
- 2 Tbsp chopped walnuts (optional)



### Nutrition Information

Serving Size: 1 apple

Calories: 200

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 1g

Protein: 1g

Sodium: 10mg

Carbohydrates: 53g

Added Sugar: 25g

Fiber: 5g

### Instructions

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

## Manzanas Asadas con Arándanos y Canela

4 porciones

Ingredientes

- 4 **manzanas** grandes
- 2 cucharaditas de **margarina**
- 4 cucharaditas de **azúcar moreno**
- 2 cucharaditas de **canela**
- 1 cucharadas de **nueces picadas** (opcional)



### Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 manzana

Calorías: 200

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 1g

Sodio: 10mg

Carbohidratos: 53g

Azúcar Agregado: 25g

Fibra: 5g

### 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. Espolvoreé 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.



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