

Nutty Apple Crisp

10 Servings

Ingredients

- 3 **apples**, cored and cut into 1 inch chunks, unpeeled
- ½ cup **raisins**
- ½ **lemon**, juiced
- ½ cup old fashioned **oats**
- ¼ cup **whole wheat flour**
- 1 tsp **cinnamon**
- 3 Tbs **brown sugar**
- ¼ cup **pistachios, walnuts or almonds**, unsalted, chopped
- 2 Tbs **margarine or butter**, melted



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 130

Total Fat: 4g

Saturated Fat: 1.5g

Protein: 2g

Sodium: 0mg

Carbohydrates: 24g

Added Sugar: 4g

Fiber: 3g

Instructions

1. Place rack in center of oven and pre-heat to 350°F.
2. Place sliced apples, raisins, and lemon juice in 8x8 inch pan or baking dish. Toss.
3. In a bowl, mix remaining ingredients except melted margarine.
4. Add melted margarine and mix until texture is consistent. Sprinkle over apple-raisin mixture.
5. Bake uncovered 45-50 minutes or until apples are tender.

Crujiente de Manzana con Nueces

10 Porciones

Ingredientes

- 3 **manzanas**, sin corazón (con cáscara) y picadas en trozos de 1 pulgada
- ½ taza de **pasas**
- ½ **limón** (jugo)
- ½ taza de **avena**
- ¼ taza de **harina integral**
- 1 cucharadita de **canela**
- 3 cucharadas de **azúcar moreno**
- ¼ taza de **pistachios, nueces o almendras**
- 2 cucharadas de **mantequilla o margarina** (derretida)



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 130

Grasa Total: 4g

Grasa Saturada: 1.5g

Proteína: 2g

Sodio: 0mg

Carbohidratos: 24g

Azúcar Agregado: 4g

Fibra: 3g

Preparación

1. Coloque la rejilla en el medio del horno y precaliente a 350 grados.
2. Coloque manzanas, pasas y jugo de limón en un recipiente para hornear de 8x8 pulgadas. Mezcle bien.
3. En un tazón, mezcle el resto de los ingredientes excepto la margarina/mantequilla.
4. Agregue la margarina/mantequilla derretida a la mezcla anterior y mezcle bien. Espolvoreé sobre las manzanas.
5. Horneé, sin tapar, por 45-50 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

