

# Peach Cobbler

Yield : 4 servings

## Ingredients

- 1 cup **peaches** (canned in juice, drained and sliced)
- 1 cup **pear halves** (canned in juice, drained and sliced)
- 6 **prunes**
- ¼ teaspoon **vanilla extract**
- 1 **orange**
- 1 cup **granola**, low-fat

## Instructions

1. In a large microwave-safe bowl, mix peaches, pears, prunes, and vanilla extract.
2. Rub an orange against a grater to remove 1 teaspoon of the orange peel. Then, cut the orange in half and squeeze 1/4 cup orange juice. Add orange peel and juice to fruit mixture. Stir.
3. Top with granola.
4. Microwave on high for 5 minutes. Let stand for 2 minutes.
5. Spoon into 4 bowls and serve warm.



## Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 200  
Total Fat: 2g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 3g  
Sodium: 77mg  
Carbohydrates: 46g  
Added Sugar: 15g  
Fiber: 6g

# Cobbler de Melocotón

4 porciones

## Ingredientes:

- 1 taza **duraznos** enlatados en jugo 100% de fruta, escurridos
- 1 taza **peras** enlatadas, en jugo 100% de fruta escurridas y rebanadas
- 6 **ciruela-pasa**
- ¼ cucharadita **extracto de vainilla**
- 1 **naranja**
- 1 taza **granola**, baja en grasa

## Preparación:

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de cascara de la naranja, luego, corte la naranja a la mitad y exprima 1/4 taza de jugo y agregue a la mezcla de frutas. Mezcle.
3. Coloque la granola encima de la mezcla anterior.
4. Cocine en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.



## Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 200  
Grasa Total: 2g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 3g  
Sodio: 77mg  
Carbohidratos: 46g  
Azúcar Agregado: 15g  
Fibra: 6g

