

Mezcla Crujiente de Pistacho y Manzana

Rinde para 4

Ingredientes:

- 3 manzanas (como Honeycrisp, sin corazón y cortadas en rodajas de 1" y sin pelar)
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 limón (jugo)
- 1/2 taza de copos de avena tradicional estilo antiguo
- 1/4 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1/4 taza de pistachos (sin sal, picados)
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla (derretida)



Instrucciones:

- Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente a 350 °F.
- Coloque las manzanas en rodajas, las pasas y el jugo de limón en una fuente para hornear de 8 "x 8"; revuelva.
- En un tazón, mezcle los ingredientes restantes, excepto la margarina derretida.
- Agregue la margarina derretida y mezcle hasta que la textura sea consistente. Espolvoree sobre la mezcla de manzanas y pasas.
- Hornee sin tapar por 45-50 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 taza
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	1 taza
Contenido Calórico	330
% Valores Dianos *	
Grasa Total	10g
Grasa Saturada	2g
Acido Graso Trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	60mg
Carbohidrato Total	60g
Fibra Dietética	7g
Azúcares	25g
Proteínas	5g
Vitamina A	62mcg RAE
Vitamina C	8mg
Calcio	47mg
Hierro	2mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Notas

Sugerencia para servir: Sirva con un vaso de leche sin grasa (descremada) de 8 oz., una pechuga de pollo deshuesada y sin piel de 3 oz., y 1/2 taza de judías verdes.



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Flores, Director.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.



Supplemental Nutrition Assistance Program

Mezcla Crujiente de Pistacho y Manzana

Rinde para 4

Ingredientes:

- 3 manzanas (como Honeycrisp, sin corazón y cortadas en rodajas de 1" y sin pelar)
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 limón (jugo)
- 1/2 taza de copos de avena tradicional estilo antiguo
- 1/4 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1/4 taza de pistachos (sin sal, picados)
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla (derretida)



Instrucciones:

- Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente a 350 °F.
- Coloque las manzanas en rodajas, las pasas y el jugo de limón en una fuente para hornear de 8 "x 8"; revuelva.
- En un tazón, mezcle los ingredientes restantes, excepto la margarina derretida.
- Agregue la margarina derretida y mezcle hasta que la textura sea consistente. Espolvoree sobre la mezcla de manzanas y pasas.
- Hornee sin tapar por 45-50 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 taza
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	1 taza
Contenido Calórico	330
% Valores Dianos *	
Grasa Total	10g
Grasa Saturada	2g
Acido Graso Trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	60mg
Carbohidrato Total	60g
Fibra Dietética	7g
Azúcares	25g
Proteínas	5g
Vitamina A	62mcg RAE
Vitamina C	8mg
Calcio	47mg
Hierro	2mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Notas

Sugerencia para servir: Sirva con un vaso de leche sin grasa (descremada) de 8 oz., una pechuga de pollo deshuesada y sin piel de 3 oz., y 1/2 taza de judías verdes.



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Flores, Director.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.



Supplemental Nutrition Assistance Program