



# Date Prisa Manzanas al Horno

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 5 minutos

**Costo por porción:** \$0.42

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Tazón para mezclar

### Ingredientes:

- 2 Manzanas medianas tarta (Granny Smith, Braeburn, Cortland, Jonathan, Fuji)
- 1 cucharadita blanco o marrón lleno de azúcar
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas harina de avena
- 2 cucharadas (total) pasas, arándanos secos endulzados, y nueces picadas
- 1 6-oz envase de yogur bajo en grasa de vainilla

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Corte las manzanas por la mitad longitudinalmente. Use una cuchara para remover núcleos y ahuecar un espacio de 1 pulgada de profundidad o más. Ponga las mitades de manzana, cortada hacia arriba, en un plato para microondas. Cortar rebanadas de pensar fuera de fondo para no vuelque.
3. Combine el azúcar, la canela, la harina de avena, las pasas y las nueces. Rellene cada mitad de manzana.
4. Cubra con papel plástico. Doble hacia atrás un borde ¼ pulgadas para ventilar corriente.
5. Manzanas Microondas 3 a 3 ½ minutos, o hasta que se puede cortar fácilmente. Tomar de microondas. Dejar reposar unos minutos.
6. Cuchara yogur por encima.



**BETTER LIVING  
FOR TEXANS**

## **Deanne Garrett**

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 manzana medio

Cantidad por porción	
Calorías 110	Calorías de grasa 15
%Valor Diario*	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Total de carbohidratos 24g	8%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 18g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%
Calcio 8%	Hierro 2%