

# Niños Sanos, Familia Sana

## Manzana Crujiente



**Rinde:** 8 porciones de 1/2 taza

**Preparación:** 45 minutos

### Ingredientes:

5 manzanas (Golden Delicious)  
¾ taza de avena cruda  
¼ taza de harina integral  
½ taza margarina (0 trans fat)  
¾ taza de azúcar moreno  
1 cucharada de canela

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola (8 X 12 pulgadas).
3. Quite el corazón de las manzanas y córtelas en rebanadas delgadas.
4. Extienda las manzanas en el fondo de la cacerola.
5. Corte la margarina en pedazos pequeños en un tazón mediano.
6. Añada la harina, la avena, el azúcar moreno y la canela.
7. Usando dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que parezca como migas.
8. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas.
9. Coloque en horno durante 25-30 minutos

Opción: Sirva con una cucharada de yogur de sabor vainilla.



### Nutrition Facts

Serving Size (172g)  
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 250    Calories from Fat 100

% Daily Value\*

Total Fat 11g    17%

Saturated Fat 2g    10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg    0%

Sodium 100mg    4%

Total Carbohydrate 39g    13%

Dietary Fiber 4g    16%

Sugars 30g

Protein 1g

Vitamin A 10%    •    Vitamin C 8%

Calcium 2%    •    Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

---

---