



POCKET APPLE PIES

PREP TIME: 30 minutes

SERVING SIZE: 1 pie

COOK TIME: 12 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 4 whole wheat tortillas
- 1 large apple, peeled and chopped
- ¼ teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons brown sugar
- 1/8 teaspoon nutmeg
- 2 tablespoons low-fat or skim milk
- Splenda®



PREPARATION

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit. Spray baking sheet with non-stick cooking spray.
2. In a small bowl, stir together brown sugar, cinnamon and nutmeg.
3. Warm tortillas in microwave for 30 seconds.
4. Place each tortilla on a plate. Place ¼ cup of apple on each tortilla, leaving a ½ inch between the apple and the edge of the tortilla.
5. Sprinkle 1 teaspoon of the brown sugar mixture over the fruit.
6. Brush the edges of the tortilla with milk. Fold tortilla in half, forming a semicircle. Press edges together.
7. Place tortillas on baking sheet and make small slashes to allow steam to escape.
8. Brush the tops of the pies with milk and sprinkle with Splenda®.
9. Bake for 12 minutes or until lightly brown.
10. Serve warm or cold.

SOURCE

Kids in the Kitchen recipes, University of Missouri Extension
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 pie (121g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 13g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 78mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



EMPANADAS DE MANZANA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 empanada

TIEMPO PARA COCINAR: 12 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo integral
- 1 manzana grande, pelado y picado
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de leche bajo en grasa o sin grasa

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit. Rocíe la hoja de hornear con spray de cocina antiadherente.
2. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena, la canela y la nuez moscada.
3. Calentar las tortillas en el microondas durante 30 segundos.
4. Coloque cada tortilla en un plato. Coloque ¼ de taza de manzana en cada tortilla, dejando ½ pulgada entre la manzana y el borde de la tortilla.
5. Espolvorear 1 cucharadita de la mezcla de azúcar morena sobre la fruta.
6. Remojar los bordes de la tortilla con leche. Doblar la tortilla por la mitad, formando un semicírculo. Presione los bordes juntos.
7. Coloque las tortillas en la hoja de hornear y haga pequeñas rajitas para permitir que el vapor escape.
8. Hornear durante 12 minutos o hasta que se doren ligeramente.
9. Remojar la parte superior de las empanadas con leche y espolvorear con Splenda®.
10. Servir caliente o frío.

FUENTE

Kids in the Kitchen recipes, University of Missouri Extension
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 pie (121g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 13g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 78mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés