



PEACH CRISP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

Filling:

- 4 15-ounce cans of peaches in juice, drained
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 lemon, zested and juiced
- ½ teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon whole wheat flour

Topping:

- 1 ½ cups quick cooking oats
- ¼ cup butter
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ cup Splenda brown sugar blend*
- 7 tablespoons whole wheat flour
- ¼ teaspoon salt

*If using regular brown sugar, use ½ cup. Nutrient values will differ.

PREPARATION

1. Preheat the oven to 375° F and lightly oil a 9x11 inch pan.
2. Drain the canned peaches. Mix peaches, 1 teaspoon cinnamon, lemon zest, lemon juice, vanilla extract and 1 tablespoon whole wheat flour in a bowl, set aside.
3. Cut butter into pea sizes pieces. Mix 7 tablespoons flour, oats, butter, 1 teaspoon cinnamon, salt and brown sugar in a separate bowl.
4. Mix with your hands so that butter is distributed throughout the entire mixture. It should have a crumbly texture and all ingredients should be well mixed.
5. Add peach filling to greased pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.
6. Baked uncovered for 30 minutes or until topping is browned and juices are bubbling on the sides.

SOURCE:

capitalareafoodbank.org/wp-content/uploads/2013/01/Peach-Crumble.pdf

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (119g)

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 137mg	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 12/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POSTRE DE DURAZNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

Relleno:

- 4-(15onzas) latas de durazno en su jugo, drenado
- 1 cucharadita de canela, molida
- 1 limón, ralladura y jugo
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de harina integral

Cubierto:

- 1 ½ tazas de avena de cocción rápida
- ¼ taza de mantequilla
- 1 cucharadita de canela, molida
- ¼ taza de Splenda, mezcla de azúcar morena
- 7 cucharadas de harina integral
- ¼ cucharadita de sal



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375°F grados y ligeramente engrase un molde de 9 x 11 pulgadas con aceite o aceite de aerosol.
2. En un recipiente mezcle: los duraznos, 1 cucharadita de canela, ralladura y jugo de limón, la vainilla, y 1 cucharada de harina integral. Dejar a un lado.
3. Corte la mantequilla en trozos tamaño chícharo. Mezclar 7 cucharadas harina, la avena, mantequilla, 1 cucharadita de canela, sal y la azúcar Splenda en un recipiente aparte.
4. Mezclar con las manos para que la mantequilla está repartida por toda la mezcla. Debe tener una textura quebradiza y todos los ingredientes deben estar bien mezclada.
5. Añadir la mezcla de durazno en el sartén engrasado y espolvorear la mezcla de avena uniformemente sobre la parte superior del durazno.
6. Hornear destapado durante 30 minutos o hasta que la cubierta se dore y burbujea en los lados.

FUENTE:

<http://capitalareafoodbank.org/wp-content/uploads/2013/01/Peach-Crumble.pdf>
 Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (119g)

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 137mg	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. Rev12/19

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