



GRAHAM CRACKER APPLE TREAT

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 squares

COOK TIME: 2 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 5 whole graham crackers
- 10 teaspoons light cream cheese
- 2 apples, peeled, cored, and chopped
- 1 teaspoon Splenda® Brown Sugar
- Blend or regular brown sugar
- 1 teaspoon lemon juice
- ½ teaspoon cinnamon



PREPARATION

1. Carefully break graham crackers into 10 squares.
2. Spread 1 teaspoon cream cheese on each square.
3. In a microwave-safe bowl, combine chopped apples, lemon juice, Splenda® Brown Sugar Blend, and cinnamon. Mix well.
4. Microwave apple mixture for one minute. Take out and stir. Put apple mixture back in microwave for another minute. Take out and stir again.
5. Top each graham cracker square with 2 tablespoons apple mixture.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 88, Total Fat 2.4g, Carbohydrates 15.4g, Fiber 2g, Protein 2g, Sodium 70mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

superhealthykids.com/healthy-kids-recipes/3-minute-apple-pie.php
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



DELICIAS DE MANZANA Y GALLETA GRAHAM

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 cuadros

TIEMPO PARA COCINAR: 2 minutos

SIRVE: 5

INGREDIENTES

- 5 galletas Graham integral
- 10 cucharaditas de queso crema, light
- 2 manzanas, peladas, sin corazón y picadas
- 1 cucharadita de Splenda® mezcla de azúcar moreno o azúcar morena regular
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de canela



PREPARACIÓN

1. Rompa con cuidado las galletas Graham en 10 cuadros.
2. Esparcir 1 cucharadita de queso crema en cada cuadro.
3. En un tazón para microondas, combinar las manzanas cortadas, el jugo de limón, Splenda® o azúcar, y canela. Mezclar bien.
4. Calentar la mezcla en el microondas por un minuto. Remover del microondas y revolver. Calentar de nuevo por un minuto adicional. Remover del microondas y revolver una vez más.
5. Cubrir cada galleta Graham con 2 cucharadas de la mezcla de manzanas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 88, Grasa Total 2.4g, Carbohidratos 15.4g, Fibra 2g, Proteína 2g, Sodio 70mg, Colesterol 0mg,

FUENTE (O ADAPTADA DE)

superhealthykids.com/healthy-kids-recipes/3-minute-apple-pie.php

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

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