



LIGHTEN-UP APPLE CRISP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 square

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

Filling:

- 3 medium apples, cored, sliced thin
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 lemon, zested and juiced
- ½ teaspoon vanilla extract
- 2 tablespoon whole wheat flour

Topping:

- 1 cup quick cooking oats
- 3 tablespoons butter or trans fat-free margarine
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ cup Splenda brown sugar blend*
- 2 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. Lightly oil an 8-9 inch square pan.
2. Prepare the Filling. In a medium bowl, mixed sliced apples, cinnamon, lemon zest and juice, vanilla extract and whole wheat flour. Toss to coat apples.
3. Spread apple mixture evening in the pan and set aside.
4. Prepare the topping. Cut butter into pea sized pieces. In a medium bowl mix oats, cinnamon, sugar, whole wheat flour and salt together. Using your hands, mix in the butter until it is distributed throughout the entire mixture. It should have a crumbly texture and all ingredients should be well mixed.
5. Sprinkle the oat crumble evenly over the apple mixture.
6. Baked uncovered for 30 minutes or until topping is browned and juices are bubbling on the sides.

SOURCE

recipes.sparkpeople.com/recipe-detail.asp?recipe=11935
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 square (124g)

Amount per serving
Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 13g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 131mg	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 9/22
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



MANZANA CRESPA LIVIANA

TIEMPO DE PREPARACION: 10 minutos

TAMANO DE PORCION: 1 cuadro

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

Relleno:

- 3 manzanas medianas, sin semillas, rodajas finas
- 1 cucharadita canela
- 1 limón, jugo y ralladura
- ½ cucharadita extracto de vainilla
- 2 cucharadas harina de trigo integral

Cubertura:

- 1 taza avena de cocción rápida
- 3 cucharadas mantequilla o margarina sin grasa trans
- ½ cucharadita canela
- ¼ taza Splenda mezcla de azúcar morena*
- 2 cucharadas harina de trigo integral
- ¼ cucharadita sal

*Si usa azúcar morena regular, use ½ taza. Valor de nutrientes diferirá.



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F. Engrase ligeramente un molde cuadrado de 8-9 pulgadas.
2. Prepare el relleno. En un tazón mediano, mezcle las manzanas, canela, ralladura de limón y jugo, extracto de vainilla y harina de trigo integral. Revuelva para cubrir las manzanas.
3. Extienda la mezcla de manzana lisamente en el molde y deje a un lado.
4. Prepare la cobertura. Corte la mantequilla en pedazos tamaño de guisantes. En un tazón mezcle el azúcar, harina de trigo integral, y sal juntos. Usando sus manos, añada la mantequilla hasta que esté bien distribuido en todo la mezcla. Debe tener una textura grumosa y todos los ingredientes deben estar bien mezclados.
5. Esparce la avena lisamente sobre la mezcla de manzana
6. Hornee descubierto por 30 minutos o hasta que la cobertura este tostado y los jugos estén hirviendo a los lados.

FUENTE

<http://recipes.sparkpeople.com/recipe-detail.asp?recipe=11935>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 square (124g)

Amount per serving
Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 1g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 100mg 4%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 13g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 20mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 131mg 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. Rev9/22

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