



## Crujiente Manzana

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: ½ taza

### Equipo:

La olla de cocción lenta

### Ingredientes:

6 tazas de manzanas, peladas, cortadas en trozos y sin el corazón

½ taza de copos de avena

½ taza de azúcar morena

¼ taza de harina de trigo integral

¼ taza de harina de trigo blanca

2 cucharadas de mantequilla

½ cucharadita de canela molida

### Direcciones:

Pon las manzanas en una olla de cocción lenta rociadas con aceite en aerosol sin grasa. Combina los demás de los ingredientes en un recipiente y añádeselos a las manzanas. Cúbrelas y cocínalas en bajo por 4 horas o en alto por 2 horas.

**Costo por recita:** \$5.12

**Costo por ración:** \$0.85

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de grano, 1 ración de fruta

**Ejercicio:** Pon tu música favorita y baila durante 5 minutos.

**Reflexión:** Comer postre de vez en cuando puede hacer parte de una dieta saludable y equilibrada. Una manera de disfrutar los postres es servirte una porción moderada. En lugar de servirte un plato completo de pastel, ponte una cantidad suficiente para saborearlo (aproximadamente la palma de la mano) y dejarle el resto a los amigos o a los demás miembros de la familia.

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

**Calorías 199**

	% Valores Diarios*
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 3g	<b>15%</b>
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 187mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 7mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 39g	<b>13%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>16%</b>
Azúcares 23g	
<b>Proteínas</b> 2g	<b>4%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>