

Manzana Crujiente

Ingredientes:

- 6 tazas de manzanas cocidas, 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 cucharadas de canela molida

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



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!

Pensamiento Delicioso: _____

