

Manzana Crujiente



Datos de Nutrición

Tamaño de la porcion: 1/2 taza

Calorias: 145

Grasa: 4 g

Fibra: 2 g

Carbohidrato: 27 g

Sodio: 41 mg

Colesterol: 0 mg

Proteina: 2 g

Un poco de este platillo caliente de seguro le va satisfacer su antojo de dulce en estas fiestas ferias!

Receta hace 7 porciones.

Informacion: American Diabetes Association. Para mas ideas de recetas para personas con Diabetes visite:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes/>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Manzana Crujiente



Ingredientes

- Aceite aerosol
- ¼ de taza de azucar morena
- ¼ de taza de arina de todo uso
- ½ de taza de avena tradicional
- 2 cucharada de margarina, suave

- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 5 tazas de manzanas rojas en rodaja y peladas (mas o menos 5 manzanas)

Direcciones

1. Pre-caliente el horno a 375° F. Rocíe una bandaje de 13 x 9-pulgadas con aceite en aerosol.
2. En un tazón pequeño, combine la azucar morena, la harina, la avena, la margarina, la canela, la nuez moscada y vainilla. Mezclar con un tenedor hasta que se humedezcan (la mezcla debe ser grumosa).
3. Ponga las manzanas en capa en una sartén y espolvorear la mezcla de azúcar morena de manera uniforme sobre la parte superior. Hornear por 30 minutos.