

Apple and Dried Fruit Crisp

Makes 8 servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

4 apples (medium)
1/4 cup oatmeal (quick cooking)
1/2 cup dried fruit, such as blueberries
1/4 cup flour
1/2 cup brown sugar
1 tablespoon cinnamon
1/4 cup butter

1. Preheat the oven to 350 degrees F.
2. Grease the bottom and sides of the square pan.
3. Remove the cores from the apples. Slice the apples. Spread the sliced apples on the bottom of the pan
4. Cut the margarine into small pieces and put in a medium-sized bowl.
5. Add the oatmeal, flour, brown sugar, dried fruit, and cinnamon.
6. Using two knives, cut the margarine into the mixture until it looks like small crumbs.
7. Sprinkle the mixture over the top of the apples.
8. Bake in the oven for about 20 minutes.



Nutrition information per serving: Calories 165, Carbohydrate 28g, Fiber 3g, Protein 1g, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 52mg



Adapted from Myplate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Crujiente de Manzanas

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

4 manzanas medianas
1/4 taza harina de avena de rápida cocción
1/4 taza harina
1/2 taza azúcar morena
1 cucharada canela
1/4 taza margarina
1/2 taza de fruta seca, como los arándanos

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola cuadrada.
3. Quite el corazón de las manzanas. Cortelos en rebanadas.
4. Extienda las rebanadas de manzanas en el fondo de la cacerola.
5. Corte la margarina en pedazos pequeños en un tazón mediano.
6. Añada la harina de avena, harina, azúcar moreno, y canela.
7. Usando dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que parece como migas.
8. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas. Coloque en horno durante 20 minutos.



Información nutricional por porción: Calorías 165, Carbohidratos 28g, Fibra 3g, Proteínas 1g, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 52mg



Adaptación de: Myplate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.