

Cinnamon Apple Pie Mug Cake

Makes 1-2 Servings.

Prep Time: 5 mins

Ingredients:

¼ cup flour (can substitute gluten free flour. Gluten free flour will absorb more liquid so most likely you will want to use the full 3 tbsp of milk)

2 tbsp granulated sugar or liquid sweetener like maple syrup

2-3 tbsp milk or milk alternative

2 tbsp butter, melted

½ tsp vanilla extract ¼ tsp baking powder

½ of a small Apple, chopping into very small cubes

½ tsp cinnamon

Dash of Salt



1. Mix flour, sugar, milk, butter, vanilla, baking powder, and salt into a microwave safe mug until well combined and cake batter like consistency.
2. Fold in the cinnamon and chopped apple.
3. Microwave for 80-90 seconds; until it looks cooked through and not wet.
4. Let stand for one minute as the mug and mug cake might be very hot!
5. Enjoy! Great with a small spoon of vanilla ice cream, whipped cream, or drizzle of maple syrup!

Nutrition information per 2 servings: Calories: 237 Calories, Carbohydrate 31 g, Dietary Fiber: 3.8 g, Protein: 2.7 g, Total Fat: 11.5 g, Sodium: 390 mg.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cinnamon Apple Pie Mug Cake

Makes 1-2 Servings.

Prep Time: 5 mins

Ingredients:

¼ cup flour (can substitute gluten free flour. Gluten free flour will absorb more liquid so most likely you will want to use the full 3 tbsp of milk)

2 tbsp granulated sugar or liquid sweetener like maple syrup

2-3 tbsp milk or milk alternative

2 tbsp butter, melted

½ tsp vanilla extract ¼ tsp baking powder

½ of a small Apple, chopping into very small cubes

½ tsp cinnamon

Dash of Salt



6. Mix flour, sugar, milk, butter, vanilla, baking powder, and salt into a microwave safe mug until well combined and cake batter like consistency.
7. Fold in the cinnamon and chopped apple.
8. Microwave for 80-90 seconds; until it looks cooked through and not wet.
9. Let stand for one minute as the mug and mug cake might be very hot!
10. Enjoy! Great with a small spoon of vanilla ice cream, whipped cream, or drizzle of maple syrup!

Nutrition information per 2 servings: Calories: 237 Calories, Carbohydrate 31 g, Dietary Fiber: 3.8 g, Protein: 2.7 g, Total Fat: 11.5 g, Sodium: 390 mg.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pastel de Manzana y Canela

Rinde 1-2 porciones.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

*1/4 de taza de harina
2 cucharadas de azúcar granulada o edulcorante líquido como jarabe de arce
2-3 cucharadas de leche o leche alternativa
2 cucharadas de mantequilla, derretida
1/2 cucharadita de extracto de vainilla, 1/4 cucharadita de polvo de hornear
1/2 de una manzana pequeña, picada
1/2 cucharadita de canela
Pizca de sal*



1. Mezcle la harina, el azúcar, la leche, la mantequilla, la vainilla, el polvo de hornear y la sal en una taza segura para microondas hasta que estén bien combinadas.
2. Agregue la canela y la manzana picada.
3. Microondas durante 80-90 segundos; hasta que se vea cocido y no mojado.
4. ¡Deja que te quejes un minuto, ya que la taza y el pastel de taza pueden estar muy calientes!
5. ¡disfrutad! ¡Genial con una pequeña cuchara de helado de vainilla, crema batida o llovizna de jarabe de arce!

Información nutricional por 2 porción: Calorías 237, Carbohidratos 31 g, Fibra 3.8 g, Proteínas 2.7 g, Grasa Total 11.5 g, Sodio 390 mg



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

Pastel de Manzana y Canela

Rinde 1-2 porciones.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

*1/4 de taza de harina
2 cucharadas de azúcar granulada o edulcorante líquido como jarabe de arce
2-3 cucharadas de leche o leche alternativa
2 cucharadas de mantequilla, derretida
1/2 cucharadita de extracto de vainilla, 1/4 cucharadita de polvo de hornear
1/2 de una manzana pequeña, picada
1/2 cucharadita de canela
Pizca de sal*



6. Mezcle la harina, el azúcar, la leche, la mantequilla, la vainilla, el polvo de hornear y la sal en una taza segura para microondas hasta que estén bien combinadas.
7. Agregue la canela y la manzana picada.
8. Microondas durante 80-90 segundos; hasta que se vea cocido y no mojado.
9. ¡Deja que te quejes un minuto, ya que la taza y el pastel de taza pueden estar muy calientes!
10. ¡disfrutad! ¡Genial con una pequeña cuchara de helado de vainilla, crema batida o llovizna de jarabe de arce!

Información nutricional por 2 porción: Calorías 237, Carbohidratos 31 g, Fibra 3.8 g, Proteínas 2.7 g, Grasa Total 11.5 g, Sodio 390 mg



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