

Baked Apples with Dried Cranberries

Makes 6 servings.

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

6 large apples

1/4 cup brown sugar

1 teaspoon cinnamon

1/4 cup chopped walnuts or pecans

1/4 cup dried cranberries

1 tablespoon butter

1/4 cup water



1. Preheat the oven to 375°F. Rinse the apples and remove the core and seeds by cutting a hole through the top and into the center with a sharp paring knife. Leave about 1/2 inch of solid apple at the bottom to hold in the juices.
2. Place apples in baking dish. In medium sized bowl, combine brown sugar, cinnamon, walnuts, and dried cranberries. Mix until evenly blended.
3. Sprinkle cinnamon in the apples. With a spoon, fill the apples with the brown sugar and cranberry mixture. Fill each apple to the top. Add 1/4 to 1/2 tablespoon of butter to the top of the filling in each apple.
4. Add 1/4 water to the baking dish to help keep the apples moist during baking.
5. Bake for 30-45 minutes. Apples should be soft enough to poke with a fork but not mushy.

Nutrition information per serving: Calories 310, Carbohydrate 52g, Fiber 7g, Protein 1g, Total Fat 13g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 2mg, Sodium 110mg



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

Manzanas al horno con arándanos secos

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

6 manzanas grandes

1/4 taza de azúcar moreno

1 cucharadita de canela

1/4 taza de nueces o nueces pecán picadas

1/4 taza de arándanos secos

1 cucharada de mantequilla

1/4 taza de agua



1. Precaliente el horno a 375°F. Enjuague las manzanas y retire el núcleo y las semillas cortando un agujero a través de la parte superior y en el centro con un cuchillo afilado. Deje aproximadamente 1/2 pulgada de manzana sólida en la parte inferior para mantener los jugos.
2. Coloque las manzanas en la fuente para hornear. En un tazón de tamaño mediano, combine el azúcar moreno, la canela, las nueces y los arándanos secos. Mezclar hasta que se mezcle uniformemente.
3. Espolvorea canela en las manzanas. Con una cuchara, llene las manzanas con la mezcla de azúcar moreno y arándano. Llena cada manzana hasta la parte superior. Agregue de 1/4 a 1/2 cucharada de mantequilla a la parte superior del relleno en cada manzana.
4. Agregue 1/4 de agua a la bandeja para hornear para ayudar a mantener las manzanas húmedas durante la cocción.
5. Hornea durante 30-45 minutos. Las manzanas deben ser lo suficientemente suaves como para pinchar con un tenedor, pero no blandas.

Información nutricional por porción: Calorías 310, Carbohidratos 52g, Fibra 7g, Proteínas 1g, Grasa Total 13g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 2mg, Sodio 110mg



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