

Apple Cinnamon Pockets

4 Servings

Ingredients

- 1 Tbs **sugar**
- 1 tsp **cinnamon**
- 2 **apples**, medium, chopped
- 2 **tortillas**, whole wheat, 6 inches
- cooking spray** (or 1 tsp canola oil)

Optional: ½ cup vanilla yogurt



Nutrition Information

Serving Size: ½ a wrap

Calories: 110
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 60mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 3g
Fiber: 3g

Instructions

1. Mix sugar and cinnamon in small bowl.
2. Lightly coat one side of each tortilla with cooking spray (or canola oil). Sprinkle with a spoonful of cinnamon sugar.
3. Spray a small pan with cooking spray, and place over medium heat on the stove.
4. Add one tortilla (oil side down) to the pan, with ½ apples on one side, and fold over. Cook about 1 minute or until lightly browned. Flip and cook second side.
5. Remove from pan and cut in half.
6. Repeat with remaining tortilla and apples, and serve with yogurt if you'd like.

Wrap de Manzana con Canela

4 Porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 cucharadita de **canela**
- 2 **manzanas**, medianas, picadas
- 2 **tortillas**, harina integral, de 6 pulgadas

Opcional: ½ taza de yogurt sabor vainilla



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ wrap

Calorías: 110
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 60mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 3g
Fibra: 3g

Preparación

1. Combine el azúcar y la canela en un tazón pequeño.
2. Coloque las tortillas en un plato grande y con los dedos, engrase las tortillas con el aceite. Espolvoreé con azúcar y canela.
3. Engrase un sartén con aceite en aerosol y caliente sobre fuego medio.
4. Coloque una tortilla al sartén (con el lado con aceite hacia abajo). Agregue ½ de las manzanas a un lado y doble la tortilla. Cocine por 1 minuto o hasta que dore. Dele vuelta y cocine por el otro lado.
5. Retire del sartén y corte a la mitad.
6. Repita con la otra tortilla y termine agregando el yogurt sobre el wrap.