

Apple Crisp

8 Servings

Ingredients

- 4 medium **apples**, core removed and sliced
- ¼ cup quick cooking **oats**
- ¼ cup **flour**
- ½ cup **brown sugar**
- 1 Tbs **cinnamon**
- ¼ cup **margarine or butter**, cut into small pieces



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 180
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 3.5g
Protein: 1g
Sodium: 5mg
Carbohydrates: 32g
Added Sugar: 13g
Fiber: 3g

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Grease the bottom and sides of a square pan with nonstick spray or a small amount of butter.
3. Spread the sliced apples on the bottom of the pan.
4. Combine margarine, oatmeal, flour, brown sugar, and cinnamon in a medium-sized bowl.
5. Using two knives, cut the margarine into the mixture until it looks like small crumbs. Sprinkle the mixture over the top of the apples.
6. Bake in the oven for about 20 minutes.

Note: For different variations, try other fruits like cherries, pears, peaches, or plums.

CRUJIENTE DE MANZANAS

8 Porciones

Ingredientes

- 4 **manzanas medianas**, sin corazón, en rodajas
- ¼ taza **de avena** de tipo de cocimiento rápido
- ¼ taza **harina**
- ½ taza **azúcar morena**
- 1 cucharada **canela**
- ¼ taza **margarina o mantequilla, cortada en trocitos**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 180
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 3.5g
Proteína: 1g
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar Agregado: 13g
Fibra: 3g

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola de 8x8 pulgadas.
3. Agregue las rodajas de manzanas al fondo de la cacerola.
4. En un tazón mediano, combine la margarina, avena, harina, azúcar moreno, y canela.
5. Usando dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que parece como migas. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas.
6. Hornear por 20 minutos.

Nota: Para sabores diferentes, pruebe esta receta con otras frutas como cerezas, peras, melocotones, o ciruelas.