

Crisp de Manzana y Arándano

INGREDIENTES:

Relleno:

2 manzanas dulces orgánicas medianas (gala, fuji, dorado delicioso)
1 taza de arándanos (frescos o congelados)
1 ½ cucharada. harina de trigo integral
Ralladura de 1 naranja mediana
1 cucharadita de sirope de arce
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada

Adición:

¾ taza de copos de avena orgánicos
1 ½ cucharada. margarina vegana o aceite de canola (agregue 10 calorías / ración)
¼ de taza de harina de trigo integral orgánica
2 cucharaditas de sirope de arce
1 manzana en rodajas finas
1 taza de arándanos frescos



INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Pele, quite el corazón y corte las manzanas en cubos de ½ pulgada.
3. Combine todos los ingredientes del relleno en un tazón. Dejar de lado.
4. En un recipiente aparte, combine los copos de avena, el aceite de canola, la harina, y jarabe de arce hasta que la mezcla se asemeje a grumos gruesos.
5. Con una cuchara, coloque la mezcla de relleno en una fuente para hornear de 8 x 8 ligeramente engrasada. Distribuya uniformemente la mezcla de cobertura sobre el relleno.
6. Hornee por 40 minutos. Deje enfriar durante 15 minutos antes de servir. Cima con manzanas frescas en rodajas y arándanos.
7. Opcional: servir con helado de vainilla vegano.

Servings: 6

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 11g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 75mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	