

Manzana Crujiente

Ingredientes:

5 cucharadas harina blanca para todo uso
 2 ½ cucharadas. harina de trigo integral
 2 ½ cucharadas. azúcar moreno lleno
 ⅛ cucharadita sal
 2 ½ cucharadas. azúcar
 4 cucharaditas azúcar
 2 ½ cucharadas. margarina suave
 ⅔ taza de avena a la antigua
 2 libras de manzanas picadas
 4 cucharaditas jugo de limon fresco
 ¼ de cucharadita canela
 ½ cucharadita cáscara de naranja
 ½ cucharadita limón rallado



Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar morena, la sal y 2 cucharadas de azúcar granulada.
2. Corte la mantequilla en harina con una batidora de repostería o dos cuchillos, hasta que la mezcla tenga la textura de harina gruesa.
3. Agregue avena y use sus manos para mezclar y exprime la mezcla hasta que se formen grumos grandes y húmedos formulario.
4. Transfiera al congelador para enfriar mientras prepara manzanas.
5. En otro tazón grande, mezcle las manzanas picadas con jugo de limón, canela y la ½ restante taza de azúcar granulada.
6. Transfiera a una fuente para hornear poco profunda de 2 cuartos y espolvorear con la mezcla de cobertura.
7. Coloque la fuente para hornear en una bandeja para hornear con borde, y hornee hasta que esté dorado y burbujeante, 55 a 65 minutos. Deje enfriar 10 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 31g	
Protein 3g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	