

Manzana al Horno con Arándanos

Ingredientes:

- 1/3 taza de arándanos secos, picados en trozos grandes
- 3 cucharadas almendras picadas
- 1 cucharada. germen de trigo
- 1 cucharada. azúcar moreno lleno
- 1/2 cucharadita canela
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 6 manzanas Golden Delicious pequeñas
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/4 de taza de agua
- 2 cucharadas. miel oscura
- 2 cucharaditas aceite de canola



Direcciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle los arándanos, almendras, germen de trigo, azúcar morena, canela y nuez moscada hasta que todos los ingredientes estén distribuidos equitativamente. Dejar de lado.
2. Trabajando desde el extremo del tallo, quite el corazón de cada manzana, deteniéndose 3/4 de pulgada desde la parte inferior.
3. Divida la mezcla de arándanos en partes iguales entre manzanas, presionando la mezcla suavemente en cada cavidad.
4. Coloque las manzanas en posición vertical en un pesado sartén para horno o fuente para hornear pequeña solo lo suficientemente grande para sostenerlos. Vierte el jugo de manzana y agua en la sartén. Rocíe la miel y aceite uniformemente sobre las manzanas y cubra la sartén firmemente con papel de aluminio. Hornee hasta que las manzanas estén tiernas cuando se perfora con un cuchillo (50-60 minutos). Transfiera las manzanas a platos individuales y rocíe con los jugos en el sartén.

Nutrition Facts

Serving Size 1 apple (202g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving		
Calories 170	Calories from Fat 30	
		% Daily Value*
Total Fat 3.5g		5%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 5mg		0%
Total Carbohydrate 38g		13%
Dietary Fiber 5g		20%
Sugars 31g		

Protein 1g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 2%

*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