

Tarta de Bayas Mixtas

Ingredientes:

Porciones: 9

2 tazas de arándanos, frambuesas y moras frescas o congeladas (descongeladas)
 ¼ de taza de jugo de limón fresco
 ¼ de taza de azúcar
 1 cucharada. cáscara de naranja (opcional)
 2 cucharadas. maicena
 1 taza de copos de avena a la antigua
 ½ taza de harina integral
 ¼ de taza de azúcar morena oscura bien compacta
 1 cucharadita canela
 1/8 cucharadita sal
 2 cucharadas. aceite de semilla de uva o de canola
 2-3 cucharadas de jugo de naranja concentrado congelado



Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/2 cup (138g)
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 19g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 221mg	4%

*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.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Coloque las bayas descongeladas en un cuadrado para hornear de 8 pulgadas plato.
3. Rocíe el jugo de limón sobre las bayas.
4. Mezclar la maicena con el azúcar (y la naranja pelar) y espolvorear sobre la fruta; revuelva ligeramente para mezclar y reservar.
5. Combine la avena, la harina, el azúcar morena, la canela y sal en un tazón pequeño.
6. Combine el aceite y el jugo de naranja y rocíe la avena mezclar bien. Espolvorear uniformemente sobre la fruta.
7. Hornee de 35 a 40 minutos o hasta que la fruta esté burbujeante y tierna y la cobertura está ligeramente dorada.
8. Deje enfriar durante al menos 10 minutos antes de servir. Rinde 9 porciones.