

Apple Crisp

Serves 10

Ingredients

- 5 apples, peeled, seeded, and cut into 1/8 inch slices
- 3 tablespoons sugar
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 2 cups oatmeal (quick oats)
- 1/2 cup flour
- 1/2 to 3/4 cup brown sugar
- 1/4 pound butter, cut into small bits

Directions

1. Preheat oven to 350° F.
2. Combine apples, sugar, and cinnamon. Place in a lightly buttered dish.
3. Use your clean hands to combine oatmeal, flour, brown sugar, and butter until it has a crumbly texture.
4. Crumble oatmeal topping over apples and bake for 40 minutes until bubbly. Let sit for 15-20 minutes before serving.

Courtesy of cooking matters

Nutrition Quick-Fact

Apples are a good source of fiber and vitamin C. They're also particularly filling due to their high fiber content.

Manzanas crujientes horneadas

10 porciones

Ingredientes

- 5 manzanas, peladas, sin semillas y cortadas en rodajas de 1/8 de pulgada
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 tazas de avena (avena rápida)
- 1/2 taza de harina
- 1/2 a 3/4 taza de azúcar morena
- 1/4 de libra de mantequilla, cortada en trozos pequeños

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Combine las manzanas, el azúcar y la canela. Coloque en un plato ligeramente untado con mantequilla.
3. Use sus manos limpias para combinar la avena, la harina, el azúcar morena y la mantequilla hasta que tenga una textura que se desmorona.
4. Desmenuce la cobertura de avena sobre las manzanas y hornee por 40 minutos hasta que burbujee. Deje reposar durante 15-20 minutos antes de servir.

Cortesía de Cooking Matters

Información nutricional

Las manzanas son una buena fuente de fibra y vitamina C. También llenan debido a su alto contenido de fibra.