

Apple-Raisin Sauté

Serves 4

Saucepan needed

Ingredients

4 apples, preferably Golden Delicious
1/4 cup raisins
1/2 cup water
Ground cinnamon to taste

Directions

1. Cut apples lengthwise into quarters. Remove the stem and seeds. Then, cut apple quarters into little chunks.
2. In a saucepan, combine the apples, raisins, cinnamon, and water. Simmer, stirring occasionally for 10 minutes, or until apples are soft and liquid has evaporated. Enjoy!

Tip

Use as a topping for oatmeal, whole grain cereal, whole grain toast, whole grain pancakes, or plain low-fat yogurt.

Manzanas y pasas salteadas

4 porciones

Se necesita una sartén

Ingredientes

4 manzanas, Golden Delicious de preferencia
1/4 taza de pasas
1/2 taza de agua
Canela en polvo al gusto

Instrucciones

1. Corte las manzanas a lo largo en cuartos. Quite el tallo y las semillas. Luego, corte las manzanas en pedazos pequeños.
2. En una sartén, combine las manzanas, las pasas, la canela y el agua. Cocine a fuego lento revolviendo de vez en cuando durante 10 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y el agua haya desaparecido. ¡Buen provecho!

Consejos y sugerencias

Úselo como aderezo para avena, cereales integrales, tostadas integrales, panqueques integrales o yogur natural bajo en grasa.