Crujiente de manzana y arándanos rojos

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 50-60 minutos.

Equipamiento:
Fuente para hornear o molde, 8 x 8 pulgadas
Tabla para cortar
Tazón para mezclar grande
Papel de aluminio

Utensilios:
Cuchillo
Cuchara
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol de cocina antiadherente
4 manzanas, sin el centro y en rebanadas finas
1 lata de 14 oz de salsa de arándanos rojos enteros
2 cucharas de mantequilla o margarina blanda, derretida
1 taza de avena arrollada O avena de cocción rápida
1/4 taza de azúcar negra
1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las tapas de las latas.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Rocíe una fuente para hornear o molde de 8 x 8 pulgadas con aerosol antiadherente.
4. Combine la salsa de arándanos rojos y las manzanas en un tazón grande. Vierta la mezcla en la fuente para hornear o asadera de 8 x 8 pulgadas preparada.
5. Recubra con papel de aluminio y vuelva a meter al horno por 25 a 30 minutos. La salsa debe burbujear y las manzanas deben poder pincharse fácilmente con un tenedor.
6. Mientras las manzanas se estén cocinando, combine la margarina o mantequilla derretida con la avena, la azúcar negra y la canela.
7. Retire la mezcla de manzana del horno y aumente la temperatura a 400 grados.
8. Espolvoree la avena sobre la mezcla de manzana/arándano rojo. Vuelva a meter al horno y cocine por 5 a 7 minutos más.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 3.5 g Sodio 15 mg Carbohidratos totales 43 g Proteína 2 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.