

Baked Apples

Servings: 4 (1 apple each)

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 4 medium apples
- ¼ cup raisins
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 2 tablespoons honey or maple syrup

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. Oil an 8-inch square baking dish.

STEP 2: Cut ¼ inch off the bottom of each apple so it will sit flat. Remove the cores without cutting through the apple, leaving about ½ inch base. Place the apples upright in the prepared baking dish.

STEP 3: Mix raisins, cinnamon, and honey or maple syrup in a small bowl. Spoon ¼ of the raisin mixture into the center of each apple.

STEP 4: Bake until the apples are soft, about 30 minutes. Serve warm.



- **Nutrition Booster:** Add nuts, seeds and/or low-fat yogurt.
- **Did you know?** Apples contain vitamin C, fiber and are low in calories.
- **Try this!** For a lower-sugar option, try baking without raisins and/or the sweetener.



Per Serving: 170 Calories | 42 Carbs | 34g Sugar | 6g Fiber | 1.5g Fat (0g Sat Fat) | 1g Protein | 0mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Manzanas asadas

Porciones: 4 (1 manzana cada uno)

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 4 manzanas medianas
- 1/4 taza de pasas de uva
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharadas de miel o de jarabe de arce

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Unte con una capa de aceite una fuente cuadrada para hornear de 8 pulgadas.

PASO 2: Corte ¼ de pulgada de la base de cada manzana para que quede plana. Retire los corazones sin cortar la manzana, dejando alrededor de ½ pulgada en la base. Coloque las manzanas en posición vertical sobre la fuente para hornear que ha preparado.

PASO 3: En un tazón pequeño, mezcle las pasas, la canela y la miel o el jarabe de arce. Distribuya ¼ de la mezcla de pasas en el centro de cada manzana.

PASO 4: Hornee hasta que las manzanas estén blandas, aproximadamente 30 minutos. Servir tibio.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue frutos secos, semillas y/o yogur bajo en grasas.
- **¿Sabía qué?** Las manzanas son ricas en vitamina C, poseen fibra y tienen un bajo contenido calórico.
- **¡Pruebe esto!** Para una alternativa con menos azúcar, intente la receta sin pasas y/o sin endulzantes.



Por porción: 170 calorías | 42 carbohidratos | 34g azúcar | 6g fibra | 1.5g grasa (0g grasa saturada) | 1g proteína | 0mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes