

# 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.



## QUICK TIPS

- **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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سیب پخته شده

وعده ها: 4 عدد (هر عدد 1 عدد سیب)

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



## نکات سریع

- **تقویت کننده تغذیه:** آجیل، دانه ها و/یا ماست کم چرب را اضافه کنید.
- **آیا میدانشید؟** سیب حاوی ویتامین C، فیبر و کم کالری است.
- **این را امتحان کنید!** برای گزینه ای با شکر کمتر، پخت را بدون کشمش و/یا شیرین کننده امتحان کنید.

## مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق چای خوری روغن
- 4 عدد سیب متوسط
- 1/4 فنجان کشمش
- 2 قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- 2 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. یک ظرف فر مربعی 8 اینچی را روغن بزنید.
- مرحله 2:** 1/4 اینچ ته هر سیب را ببرد تا صاف بنشیند. هسته ها را بدون برش سیب جدا کنید و حدود 1/2 اینچ پایه بگذارید. سیب ها را به صورت عمودی در ظرف پخت آماده شده قرار دهید.
- مرحله 3:** کشمش، دارچین و شربت عسل یا افرا را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. 1/4 از مخلوط کشمش را در مرکز هر سیب بریزید.
- مرحله 4:** تازمانی که سیب ها نرم شوند، حدود 30 دقیقه بپزید. گرم سرو کنید.