

# 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)

# التفاح المخبوز

وجبة تكفي: 4 (1 ثمرة تفاح لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



## نصائح سريعة

- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة المكسرات والبذور و/أو الزبادي قليل الدسم.
- **هل تعلم؟** يحتوي التفاح على فيتامين C واللياف وسعرات حرارية منخفضة.
- **جرب ما يلي!** يمكن تجربة الخبز بدون الزبيب و/أو المحلي للحصول على خيار منخفض السكر.

## المقادير

- 1 ملعقة صغيرة زيت
- 4 ثمرة تفاح متوسطة الحجم
- ¼ كوب من الزبيب
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت، ثم يوضع زيت على طبق خبز مربع بطول ضلع 8 بوصات.
- الخطوة 2:** يُقطع ¼ بوصة من قاع كل تفاحة حتى تجلس مسطحة. تُزال النوى من دون تقطيع التفاحة، مع ترك قاعدة بحوالي ½ بوصة. يوضع التفاح في وضع مستقيم في طبق الخبز المحضر.
- الخطوة 3:** يُخلط الزبيب والقرفة والعسل أو شراب القيقب في وعاء صغير. يوضع ¼ من خليط الزبيب في وسط كل تفاحة.
- الخطوة 4:** يُخبز حتى يصبح التفاح طرياً، أي لحوالي 30 دقيقة. يُقدّم ساخناً.