

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

የተጋገረ አጥል

የገበታው መጠን:- 4 (1 አጥል በያንዳንዱ ገበታ)

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 4 መካከለኛ አጥል
- ¼ ኩባያ ዘቢብ
- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጠሩ ቀረፋ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረጥ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሸኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ ባለ 8 ኢንች ስኩዌር የመጋገሪያ ሰሃን ዘይት ይቀቡ።

ደረጃ 2:- ተረጋግቶ በጠፍጣፋው በኩል እንዲቀመጥ የእያንዳንዱን አጥል የታችኛው ¼ ኢንች ክፍል ይቆረጡ። አጥሉን ሙሉ ለሙሉ ሳይቆርጡ፣ በአጥሉን ውስጣዊ ክፍል ላይ የሚገኘውን ግንድ ½ ኢንች የታችኛውን ክፍል በመተው ገርቡት ግንዱን ያስወግዱ። በተዘጋጀው የመጋገሪያ ሰሃን ላይ አጥሎቹን ቀጥ አድርገው ያስቀምጡ።

ደረጃ 3:- ዘቢብ፣ ቀረፋ እና ማር ወይም የሜፕል ሲረጥ በትንሽ ሰሃን ውስጥ ይቀላቅሉ። የተዘጋጀውን የዘቢብ ቀረፋ እና ማር ድብልቅ ¼ ማንኪያ በእያንዳንዱ አጥል መሃል ይጨምሩት።

ደረጃ 4:- አጥሉ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 30 ደቂቃ ያህል ያብስሉት። ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክንያት

- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ለውዝ፣ ዘር እና/ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው እርጎ ይጨምሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጥል ሻይታሚን ሲ፣ ፋይበር እና ዝቅተኛ የካሎሪ ይዘት አለው።
- **ይህን ይሞክሩ!** ዝቅተኛ የስኳር መጠን ለያዘ አሚራጭ፣ ያለ ዘቢብ እና/ወይም ማጣፈጫ ለመጋገር ይሞክሩ።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 170 ካሎሪዎች | 42 ካርቦች | 34g ስኳር | 6g አሰር | 1.5g ስብ (0g የሳቼሬት ድ ስብ) | 1g ፕሮቲን | 0mg ሶዲየም

ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።