

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

Pommes au four

Portions : 4 (1 pomme par portion)

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile
- 4 pommes moyennes
- ¼ tasse de raisins secs
- 2 cuillères à café de cannelle moulue
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400° F. Huilez un plat à four carré de 8 pouces.

ÉTAPE 2 : Coupez ¼ de pouce du fond de chaque pomme pour qu'elle soit bien à plat. Retirez les trognons sans couper la pomme, en laissant une base d'environ ½ pouce. Placez les pommes à la verticale dans le plat de cuisson préparé.

ÉTAPE 3 : Mélangez les raisins secs, la cannelle et le miel ou le sirop d'érable dans un petit bol. Déposez ¼ du mélange de raisins secs au centre de chaque pomme.

ÉTAPE 4 : Faites cuire au four jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 30 minutes. Servez chaud.



CONSEILS PRATIQUES

- **Booster nutritionnel :** Ajoutez des noix, des graines et/ou du yaourt allégé.
- **Le saviez-vous ?** Les pommes contiennent de la vitamine C, des fibres et sont peu caloriques.
- **Essayez ça !** Pour une option moins sucrée, essayez de faire cuire sans raisins secs et/ou sans édulcorant.

Par portion : 170 calories | 42 glucides | 34 g de sucre | 6 g de fibres | 1,5 g de graisses (0 g de graisses saturées) | 1 g de protéines | 0 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes