

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

پخي شوي مني

خوخله دي وړاندي شي: 4 (1 منډه هره يوه ته) غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



چټکي لارښوونې

- **مغذي پياوړتيا:** مغز، تخمونه او يا کم غوړ لرونکي مستي پکې اضافه کړئ.
- **ايا تاسو پوهېدئ؟** مني ويټامين C، فايبر او کمه کالوري لري.
- **دا وازموي!** دکمي بوري لرلو لپاره له مميزو او يا خوړوونکو پرته يې پخي کړئ.

ترکيب يعنې اجزاي

- 1 د چايو کاشو غه غوري
- 4 متوسطي مني
- 1/4 پيالاه مميز
- 2 د چايو کاشو غي ځمکنې دارچين
- 2 د ډوډي خوړلو کاشو غي عسل يا د ميل شربت

لارښوونې:

- 1 گام:** منقل تر $400^{\circ} F$ پورې گرم کړئ. 8 انچه مربع د پخولو لوبڼی غوړ کړئ.
- 2 گام:** د هرې مني لاندینی برخه $1/4$ انچه پرې کئ چې همواره کېږي. د ټولي مني له پرې کولو پرته يې هستې ليري کړئ چې $1/2$ انچه قاعده يې پاتې شي. مني د پخولو په لوبڼي کې معکوسي کېږدئ.
- 3 گام:** په يوه کوچنی کاسه کې مميز، دارچين او عسل يا د ميل شربت سره گډ کړئ. د مميزو مخلوط $1/4$ کاشو غه د هرې مني په مرکز کې واچوئ.
- 4 گام:** تر هغه وخته پخي کړئ چې مني نرمې شي يعنې شاوخوا 30 دقيقې. گرمې يې وړاندي کړئ يعنې وځوئ.