

Barras de Manzana y Canela

¡Las manzanas están entre dos capas de migas de canela para un delicioso bocadillo!

Tiempo de preparación y cocción: 90 minutos.

Rinde: 24 porciones (1 barra cada uno)

Fuente: Choose MyPlate, USDA

Ingredientes

- 4 manzanas (medianas)
- 1 taza de harina
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 taza de avena (cruda)
- 1/2 taza de margarina (o mantequilla)

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Ponga la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela, la azúcar morena y la avena en el tazón. Revuelva.
3. Agregue la margarina al bol. Utilice 2 cuchillos de mesa para mezclar los ingredientes y cortarlos en migajas.
4. Engrase ligeramente el fondo y los lados del plato de hornear con un poco de manteca.
5. Extienda la mitad de la mezcla de migas en el plato para hornear previamente engrasada.
6. Retire el corazón de las manzanas y córtelas en rodajas. Ponga las rodajas de manzana en el plato para hornear.
7. Cubra las manzanas con el resto de la mezcla de migas.
8. Hornee en el horno durante 40 – 45 minutos.
9. Cortar en cuadrados.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 barra	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100 g
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	53 mg
Carbohidratos totales:	14 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	7 g
Azúcares añadidos:	4 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande para mezclar
- 2 cuchillos de mesa
- 1 pelador de manzanas
- 1 plato para hornear
- Horno
- Cuchara
- Utensilios de medir

LISTA DE COMPRA

Aunque la mayoría de estos ingredientes son alimentos básicos de la despensa y esta receta se puede preparar varias veces con estos ingredientes, esta es una estimación conservadora del costo total y del costo por porción.

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$13.94

Costo promedio/porción: \$0.58

Rinde: 24 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 4 al carrito Manzanas gala	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Palitos de mantequilla o margarina
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Avena instantanea	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Bicarbonato de sodio para todo uso
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 carrito Harina, 2 libras	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Canela molida
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Azúcar morena, 1 libra			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Puede utilizar puré de manzana (16 onzas) o manzanas enlatadas en lugar de manzanas frescas. Puedes utilizar manzanas peladas o sin pelar.
- Nosotros hemos optado por utilizar manzanas gala pero cualquier tipo de manzana sirve. ¡Busque las mejores ofertas en manzanas en su supermercado o en el mercado de agricultores local!