

Durazno Crujiente

El postre perfecto cuando los duraznos están en temporada. Fácil de preparar pero absolutamente delicioso. Este postre se puede servir frío o caliente.

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Summer Recipes | SNAP-Ed (usda.gov)

Ingredientes

- 4 duraznos (4 tazas en rodajas)
- 2 cucharadas de margarina
- 3/4 taza de avena instantánea
- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón

Pasos

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Lave y corte los duraznos.
3. Extienda las rodajas de durazno en el fondo de la bandeja para hornear.
4. Derrita la margarina en una sartén.
5. En un tazón pequeño, mezcle todo menos los duraznos. Revuelva hasta que la mezcla esté bien combinada.
6. Rocíe la mezcla de avena sobre los duraznos.
7. Hornee por 20 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de receta
(136g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	197
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	34 mg
Carbohidratos Totales:	37 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	25 g
Azúcares añadidos:	16 g
Proteína:	3 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón pequeño
- Tazas y cucharas medidoras
- Bandeja para hornear
- Sartén

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite y condimentos: \$11.56

Costo promedio/porción: \$1.92

Rinde: 6 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



Añadir 4 al carrito
Duraznos



Añadir 1 al carrito
Harina de Uso General 5 lb



Añadir 1 al carrito
Margarina



Añadir 1 al carrito
Azúcar granulada 4 lb



Añadir 1 al carrito
Avena instantanea, 18 oz



Añadir 1 al carrito
Jugo de limón 4.5 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos: Duraznos

- Los duraznos están disponibles frescos, congelados y enlatados para una buena nutrición y conveniencia. Si selecciona frescos, elija duraznos con pieles firmes y peludos que cedan a una suave presión cuando estén maduros. Evite las imperfecciones.
- Guarde los duraznos inmaduros en una bolsa de papel. Cuando esté maduro, guárdelo a temperatura ambiente para usarlo dentro de 1 a 2 días.

Consejos de Preparación

- Para quitar la pelusa del durazno, puede frotar suavemente el durazno lavado con una toalla de papel.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.