



Baked Apples

Servings: 4
Total cost: \$4.90

INGREDIENTS

- 1 teaspoon canola oil
- 4 medium apples
- ¼ cup raisins
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 2 tablespoons honey



STEP 1: Preheat oven to 400°F. Spread the oil on the bottom of an 8-inch square baking dish that has raised edges.



STEP 2: Cut ¼ inch off the bottom of each apple so they will sit flat. Remove the cores—do not go all the way down to the bottoms, leave about ½-inch base. Place the apples upright in the prepared baking dish.



STEP 3: Mix the raisins, cinnamon, and honey together in a small bowl. Spoon about 2 tablespoons of the raisin mixture into the center of each apple.



STEP 4: Bake until the apples are tender, about 30 minutes. Let cool for 5 minutes before eating.

Prepare Ahead:

Bake ahead of time during a weekend and enjoy throughout the week.

Make it a Meal

Top with nuts and yogurt for a light meal.

230 Calories | 42g Carbs | 6g Sugar | 6g Fiber | 2g Fat (1g Sat Fat) | 1g Protein | 5mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Manzanas al Horno

Porciones: 4
Costo Total: \$4.90

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 manzanas medianas
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharadas de miel



Paso 1: Precalienta el horno a 400°F. Esparza el aceite en una bandeja para horno de 8 pulgadas con bordes elevados.



Paso 2: Corte ¼ de pulgada de la parte de abajo de cada manzana. Quitales el corazón evitando llegar hasta abajo, deje una base de aproximadamente ½ pulgada. Disponga las manzanas con el orificio hacia arriba dentro de la bandeja.



Paso 3: Mezcle las pasas, la canela y la miel en un bol pequeño. Agregue unas 2 cucharadas de la mezcla de pasas en el centro de cada manzana.



Paso 4: Hornee por unos 30 minutos hasta que las manzanas estén suaves. Deje enfriar durante 5 minutos antes de comer.

Prepare con anticipación:

Prepare con anticipación el fin de semana y disfrútele durante la semana.

Conviértelo en una Comida Completa

Agregue frutos secos y yogur encima y obtendrá una comida ligera.

230 Calorías | 42g Carbs | 34g Azúcar | 6g Fibra | 2g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 1g Proteína | 5mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes