



Baked Apples

Serves 4 | \$4.90

230 calories | 1.5g fat (0.5g sat fat) | 0mg sodium | 58g carbs | 6g fiber | 1g protein per serving

Ingredients

- 4 medium apples
- 1 teaspoon canola oil
- ½ cup raisins
- 4 Tablespoons honey
- 2 teaspoon cinnamon

1. Preheat oven to 400F.
2. Spread oil on a baking dish that has raised edges.
3. Wash the apples and cut out the cores.
4. Remove the core by cutting the bottom of the apple off to create a flat surface.
5. Then cut horizontally to make two halves of the apple, one with the flat bottom and the other with the stem.
6. Core each half of the apple by cutting alongside the core in the center of the apple and rotating the knife around the core.
7. Take out the entire center chunk.
8. Put the two halves back together.
9. Mix the cinnamon, honey and raisins in a small bowl.
10. Place apples on oiled baking dish.
11. Spoon mixture into the center of each apple, about 2 Tablespoons in each apple.
12. Bake for 20 minutes and let cool for 5 minutes before eating.

Keep it Natural

- Natural, homemade desserts such as this one have less saturated fat and sugar than processed ones

Kid Friendly

- Sweet and delicious, this fruit filled dessert will satisfy any child's sugar craving



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

capitalareafoodbank.org/recipes

'til no one is hungry



Manzanas Horneadas

4 porciones | \$4.90

230 calorías | 1.5g grasa (0.5g grasa saturada) | 0mg sodio | 58g carbohidratos | 6g fibra | 1g proteína cada porción

Ingredientes

- 4 manzanas medias
- 1 cucharadita de aceite de canola
- ½ taza de pasas de uvas
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de canela

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Cubra una fuente del horno con bordes elevado.
3. Lave las manzanas y recorte los centros.
4. Para remover los centros corte el fondo para crear un fondo plano.
5. Después, corte horizontalmente para que tenga dos mitades de la manzana.
6. Después de la corta, deba tener dos mitades, uno con el fondo plano y el otro con el tallo.
7. Saque el centro de ambos mitades.
8. Hágalo con un cuchillo pequeño y lo gire alrededor del centro.
9. Remueva el centro y reúna las dos mitades.
10. Mezcle la canela, la miel y las pasas de uvas en un tazón pequeño.
11. Ponga las manzanas en la fuente del horno.
12. Ponga la mezcla en el centro de cada manzana, como 2 cucharadas cada manzana.
13. Horneen por 20 minutos y refresquen por 5 minutos antes de que las coma.

capitalareafoodbank.org/recipes

Manténgalo natural

- Postres caseras y naturales como esta tienen menos grasa saturada y azúcar aditiva que están en postres procesados

Ideal para niños

- Dulce y delicioso, este postre de fruta satisfará los antojos dulces de sus hijos



A member of
**FEEDING™
AMERICA**