

Baked Apples with Cranberries and Cinnamon

4 Servings

Ingredients

- 4 large **apples**, cores removed
- 2 tsp **margarine or butter**
- 4 tsp **brown sugar**
- 4 Tbs **dried cranberries**
- 2 tsp **cinnamon**

Optional: chopped walnuts

Instructions

1. Cut a thin slice off bottom of each apple to form a flat surface. Place apples in a microwave safe baking dish.
2. Mix brown sugar, dried cranberries, and cinnamon in a small dish. Spoon mixture into center of apples.
3. Melt the margarine and pour ½ tsp into each apple core over the cranberry mixture. Sprinkle with cinnamon.
4. Cover with wax paper and microwave on high power 2-3 minutes, or until apples are soft.



Nutrition Information

Serving Size: 1 apple

Calories: 180
Total Fat: 2.5g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 1g
Sodium: 0mg
Carbohydrates: 45g
Added Sugar: 4g
Fiber: 7g

Manzanas Asadas con Arándanos y Canela

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **manzanas** grandes
- 2 cucharaditas de **margarina o mantequilla**
- 4 cucharaditas de **azúcar moreno**
- 2 cucharaditas de **canela**

Opcional: 1 cucharadas de nueces picadas

Preparación

1. Lave las manzanas y remueva el corazón de las manzanas
2. Corte una rebanada delgada al fondo de la manzana para que tenga una superficie plana. Coloque las manzanas en un plato para microondas.
3. Mezcle azúcar, arándanos y canela y rellene las manzanas con esta mezcla.
4. Derrita la margarina/mantequilla y vierta sobre las manzanas rellenas. Espolvoree más canela sobre el borde de las manzanas
5. Cubra las manzanas con papel encerado y cocine en microondas a alto poder por 2-3 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.
6. Refrigere los sobrantes.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Manzanas

Calorías: 180
Grasa Total: 2.5g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 1g
Sodio: 0mg
Carbohidratos: 45g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 7g

