

Peach Cobbler

4 Servings

Ingredients

- 1 can (14 oz) **peaches**, canned in juice, drained and sliced
- 1 can (14 oz) **pear halves**, canned in juice, drained and sliced
- 6 **prunes**
- ¼ tsp **vanilla extract**
- 1 **orange**
- 1 cup **granola**, low-fat



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 170
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 4g
Sodium: 60mg
Carbohydrates: 39g
Fiber: 3g

Instructions

1. In a large microwave-safe bowl, mix peaches, pears, prunes, and vanilla extract.
2. Rub an orange against a grater to remove 1 teaspoon of the orange peel. Then, cut the orange in half and squeeze ¼ cup orange juice. Add orange peel and juice to fruit mixture. Stir.
3. Top with granola.
4. Microwave on high for 5 minutes. Let stand for 2 minutes.
5. Spoon into 4 bowls and serve warm.

Cobbler de Melocotón

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza **duraznos** enlatados en jugo 100% de fruta, escurridos y entajadas
- 1 taza **peras** enlatadas, en jugo 100% de fruta escurridas y rebanadas
- 6 **ciruelas** pasa
- ¼ cucharadita **extracto de vainilla**
- 1 **naranja**
- 1 taza **granola**, baja en grasa



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 170
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 4g
Sodio: 60mg
Carbohidratos: 39g
Fibra: 3g

Preparación

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de cáscara de la naranja, luego, corte la naranja a la mitad y exprima 1/4 taza de jugo y agregue a la mezcla de frutas. Mezcle.
3. Coloque la granola encima de la mezcla anterior.
4. Cocine en el microondas durante 5 minutos. Después, deje reposar durante 2 minutos.
5. Distribuya en 4 platos y sirva caliente o tibio.

