



Easy Apple Crisp

Prep time: 10 minutes

Cook time: 40-50 minutes

Servings per recipe: 16

Serving size: ½ cup

Cost: \$12.40 per recipe, \$0.77 per serving

Ingredients

- 1 cup brown sugar, divided
- ¼ cup water
- ½ teaspoon cinnamon
- 6 large apples, peeled and sliced
- ¾ cup flour
- ½ cup uncooked old fashioned oats
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons butter

Directions

- 1) Preheat oven to 375°F.
- 2) Combine ½ cup brown sugar, water and cinnamon in a bowl. Press mixture in bottom of a 8x8-inch baking pan.
- 3) Spread apple slices on top.
- 4) In a separate bowl, combine remaining ½ cup brown sugar, flour, oats, salt, and butter. Using two knives, cut until crumbly.
- 5) Spread mixture over apples and pat until smooth.
- 6) Bake for 40-50 minutes until apples are tender and crust is browned.
- 7) Serve hot.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 17g

Includes 9g Added Sugars 18%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 15mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 101mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

At the store, compare the prices of different apples and choose those with a lower cost per pound.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Postre Crujiente de Manzanas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40-50 minutos

Porciones por receta: 16

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$12.40 por receta, \$0.77 por porción

Ingredientes

- 1 taza azúcar moreno, dividido
- ¼ taza agua
- ½ cucharadita canela
- 6 manzanas grandes, peladas y en rebanadas
- ¾ taza harina de trigo
- ½ taza avena tradicional cruda
- ¼ cucharadita sal
- 2 cucharadas mantequilla

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 375°F.
- 2) Combine ½ taza de azúcar morena, agua y canela en un tazón. Presione la mezcla en el fondo de un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
- 3) Extienda rodajas de manzana en la parte superior.
- 4) En otro tazón, combine la otra ½ taza de azúcar moreno, la harina, la avena, la sal y la mantequilla. Utilizando dos cuchillos, corte hasta que se formen migajas.
- 5) Esparza la mezcla sobre las manzanas y aplane que esté suave.
- 6) Hornee por 40-50 minutos, hasta que las manzanas estén suaves y la masa se dore.
- 7) Sirva caliente.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 17g

Includes 9g Added Sugars 18%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 15mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 101mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

En la tienda, compare los precios de diferentes manzanas y elija aquellas que tengan un menor costo por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Sobremesa de Maçã Crocante

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 40-50 minutos

Porções por receita: 16

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$12.40 por receita, \$0.77 por porção

Ingredientes

- 1 copo de açúcar mascavo, dividido
- ¼ copo de água
- ½ colher de chá de canela
- 6 maçãs grandes, descascadas e fatiadas
- ¾ copo de farinha
- ½ copo de aveia em flocos grossos crua
- ¼ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C).
- 2) Junte ½ copo de açúcar mascavo, água e canela em uma tigela. Pressione a mistura no fundo de uma assadeira de 20x20 cm (8x8 polegadas).
- 3) Espalhe as fatias de maçã por cima.
- 4) Em uma tigela separada, misture o ½ copo de açúcar mascavo restante, a farinha, a aveia, o sal e a manteiga. Usando duas facas, corte até ficar quebradiço.
- 5) Espalhe a mistura sobre as maçãs e amasse levemente até ficar liso por cima.
- 6) Asse por 40-50 minutos até que as maçãs estejam macias e a crosta dourar.
- 7) Sirva quente.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 17g

Includes 9g Added Sugars 18%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 15mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 101mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Na loja, compare os preços de diferentes tipos de maçãs e escolha aquelas com menor custo por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.