



## Manzana Horneada en el Microondas

¡Calientitas y muy saludables!


### Ingredientes:

- 4 manzanas para hornear grandes
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela

### Procedimiento:


**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Lave las manzanas y quítele el centro.
2. Corte una rebanada delgadita en la parte de abajo de cada manzana y forme una superficie plana. Ponga las manzanas en un plato de microondas.
3. Mezcle la azúcar morena y la canela en un plato pequeño. Con una cuchara eche la mezcla en el centro de las manzanas.
4. Cúbralas con papel de cera y póngalas en el microondas en el nivel alto de 6 a 10 minutos o hasta que las manzanas estén suavitas.

 **Consejos Útiles:** Una libra de manzanas = 3 medianas = 3 tazas rebanadas. Esta es la información que debe recordar cuando vaya al supermercado.

Las mejores manzanas para hornear son las: Jonathan, Granny Smith, Braeburn y Golden Delicious. Puede usar cualquiera manzana agria que le guste.

Arregle las manzanas alrededor de las orillas del plato para que se cocinen mejor en el microondas.

 **Consejos de Seguridad:** Lave las manzanas con agua antes de quitarle el centro. Si le sobra manzanas, manténgalas en el refrigerador para que luego pueda comérselas en una merienda.

## Microwave Baked Apple

A hot and healthy way to Five A Day!


### Ingredientes:

- 4 large baking apples
- ½ cup brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon

### Directions:


**Remember to wash your hands!**

1. Wash apples and remove core.
2. Cut a thin slice off bottom of each apple to form a flat surface. Place apples in a microwave safe baking dish.
3. Mix brown sugar and cinnamon in a small dish. Spoon mixture into center of apples.
4. Cover with wax paper and microwave on high power 6 to 10 minutes or until apples are soft.

 **Helpful Hints:** One pound apples = 3 medium = 3 cups sliced. This is good information to know at the grocery store.

Favorite varieties of apples for baking are Jonathan, Granny Smith, Braeburn and Golden Delicious. Any tart apple works well.

Arrange the apples around the outside edge of the dish for more even cooking in the microwave.

 **Safety Tips:** Wash the apples in clear running water before coring. If you have apples left, keep in the fridge for a handy snack later on.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 0	
Calorías 180			
		% Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
• Grasa Saturada 0g 0%			
Colesterol	0mg		0%
Sodio	10mg		0%
Carbohidrato Total	47g		16%
• Fibra Dietética 5g 22%			
• Azúcares 39g			
<b>Proteína 1g</b>			
Vitamina A 2%		Vitamina C 15%	
Calcio 4%		Hierro 4%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
	Calorías: 2,000	2,500	
Grasa Total	< 65g	80g	
• Grasa Saturada < 20g 25g			
Colesterol	< 300mg	300mg	
Sodio	< 2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total	300g	375g	
• Fibra Dietética 25g 30g			
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Amount Per Serving		Calories from Fat 0	
Calories 180			
		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	0g		0%
Saturated Fat 0g 0%			
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	10mg		0%
<b>Total Carbohydrate</b>	47g		16%
Dietary Fiber 5g 22%			
Sugars 39g			
<b>Protein 1g</b>			
Vitamin A 2%		Vitamin C 15%	
Calcium 4%		Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories: 2,000	2,500	
Total Fat	Less than 65g	80g	
Saturated Fat	Less than 20g	25g	
Cholesterol	Less than 300mg	300mg	
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

### Equipo para Niños

- removedor del centro de la manzana
- tabla de cortar
- cuchillo
- plato de microondas
- cuchara
- cucharas de medidas
- tazas de medida
- papel de cera

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Manzana Horneada en el Microondas
- galletas de canela Graham
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- Apple corer
- Cutting board
- Knife
- Microwave-safe baking dish
- Spoon
- Measuring spoon
- Measuring cups
- Wax paper

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Microwave Baked Apple
- Cinnamon graham crackers
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.