

Apples



Nutrition: Apples are called the are extremely rich in important antioxidants, flavanoids, and dietary fiber.

Storage: Store at room temperature or refrigerate to extend life. Once cut, seal in plastic wrap.



Easy Baked Apples

Makes 4 servings



Ingredients:

- 2 **apples** (cut in half)
- 2 tablespoons **raisins** (optional)
- 2 tablespoons chopped **nuts** (optional)
- 2 tablespoons brown sugar (optional: syrup, honey or white sugar instead)

Directions:

1. Scoop out core from apples, creating a well in each apple half.
2. In a bowl, mix together all toppings except butter. Spoon into the center of each apple.
3. Place in a microwaveable dish and cover with plastic wrap or bowl.
4. Microwave on high for 4 minutes or until apples are tender. Spread butter on top. Enjoy warm.

Manzanas



Nutrición: Las manzanas son llamadas las son extremadamente ricas en antioxidantes importantes, y fibra dietética.

Almacenamiento: Almacenar a temperatura ambiente o refrigerar para prolongar la vida útil. Una vez cortado, sellar en envoltura plástica.



Manzanas fáciles de hornear

Hace 4 porciones



Ingrediente:

- 2 manzanas (cortadas por la mitad)
- 2 cucharadas de pasas (opcional)
- 2 cucharadas de nueces picadas (opcional)
- 2 cucharadas de azúcar morena (opcional: jarabe, miel o azúcar blanco en su lugar)

Direcciones:

1. Saca el núcleo de las manzanas, creando un pozo en cada mitad de la manzana.
2. En un tazón, mezcle todos los ingredientes excepto la mantequilla. Cuchara en el centro de cada manzana.
3. Colóquelo en un plato para calentar y cubra con una envoltura plástica o un tazón.
4. Microondas en alto durante 4 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas. Esparcir la mantequilla encima. Disfrute caliente.