

Postre Crujiente de Fruta

Postres pueden ser más saludables cuando contienen fruta y sólo una pequeña cantidad de azúcar añadido. Esta receta funciona con frutas de temporada, frescos o congelados.

Cobertura:

- 1/2 taza de harina blanca
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/3 taza de azúcar mascabado (bien compacta)
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 clara de huevo

Relleno:

- 8 manzanas (de medianas) o 8 tazas de fruta de temporada, rebanadas
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1/4 cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón amarillo
- Yogurt natural, bajo en grasa (opcional)

1. Precaliente el horno a 450 ° F. En aceite ligeramente un molde para hornear de 9x13.
2. En un tazón, mezcle los ingredientes de la cubierta: las harinas, avena, azúcar mascabado, 1/2 cucharadita de canela, clara de huevo y el aceite.
3. En otro tazón, mezcla el relleno: combine las manzanas (u otra fruta), 1/4 cucharadita de canela, azúcar y la cáscara de limón.
4. Ponga el relleno en el molde para hornear. Cubre la fruta con la mezcla de harinas.
5. Ponga en el horno e inmediatamente baje la temperatura a 350°F. Hornee por 35 minutos.
6. Sirva caliente y si gusta acompañe con una cucharada de yogurt.

Sirve:	8
Tamaño de porción:	1/8 receta
Calorías	200
Grasa total	4g
Grasa saturada	0g
Colesterol	0mg
Sodio	9mg
Fibra total	3g
Proteína	3g
Carbohidratos	40g
Potasio	173mg