

# Pastel de Manzana y Queso

## Ingredientes

Hace 6-8 porciones

6 tazas de manzanas peladas y cortadas



1 cucharada de jugo de limón amarillo



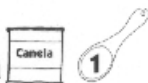
1/2 taza de azúcar



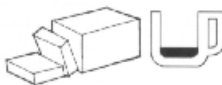
1/2 taza de harina



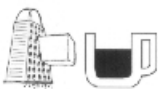
1/4 de cucharadita de canela



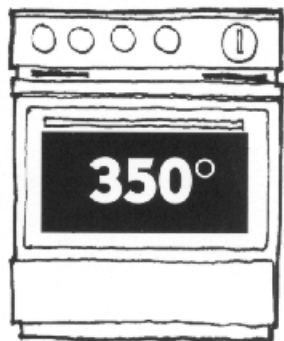
1/4 de taza de margarina



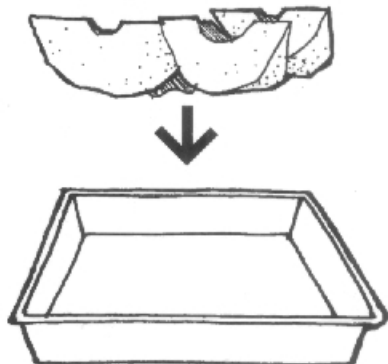
2/3 taza de queso rallado



**1** Caliente el horno a 350° F.



**2** Coloque las manzanas en un molde de 8 x 8 pulgadas.



**3** Rocíe las manzanas con el jugo de limón y la mitad del azúcar.

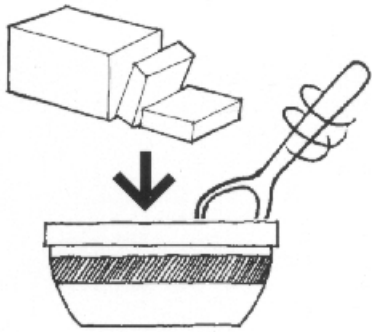


**4** En otro molde pequeño, mezcle bien el resto del azúcar, la harina, y la canela.

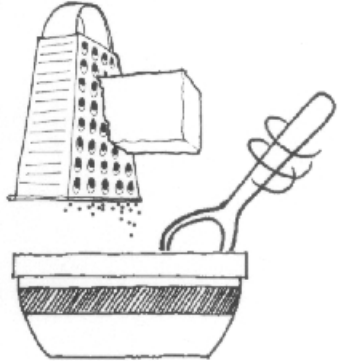


# Pastel de Manzana y Queso

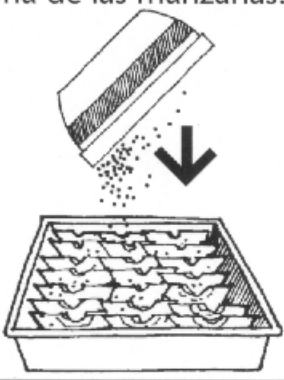
**5** Añada la margarina y mezcle hasta que esté uniforme.



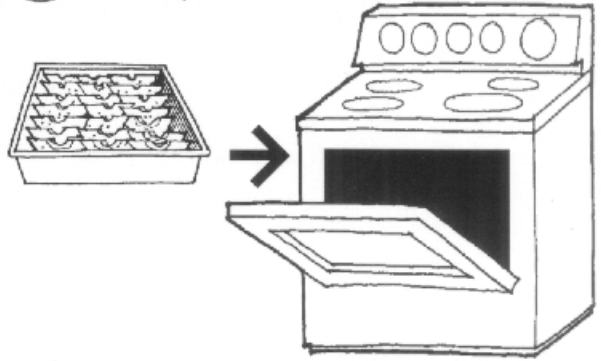
**6** Añada el queso y mezcle.



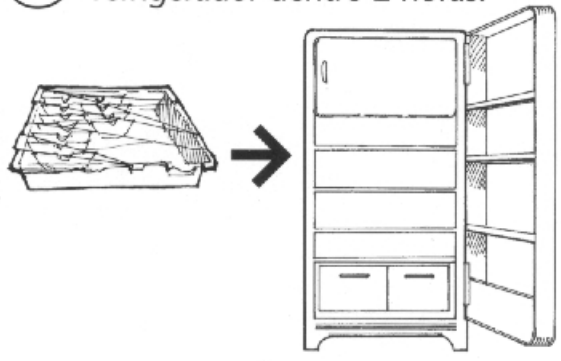
**7** Rocíe la mezcla uniformemente encima de las manzanas.



**8** Méntalo al horno por 45 minutos o hasta que se ablanden las manzanas.



**9** Guarde lo que no se coma in el refrigerador dentro 2 horas.



## El Pastel de Manzana y Queso nos da:



Forme los huesos y los dientes.

*Fibra*

Para prevenir el estreñimiento.



**OREGON STATE UNIVERSITY**  
**EXTENSION SERVICE**

Origen de la receta: Currículo de Oregon EFNEP, hoja de frutas numero 1.

9/99

Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenas (4-H), Condado de Multnomah.

Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension, y los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Condado de Multnomah, 1994.

Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregon vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregon, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales *ó sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* ó como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.