

Postre Crujiente de Manzana y Calabaza Tipo Butternut

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 calabaza tipo butternut pequeña (más o menos de 1 libra)
- 3 manzanas ácidas medianas, peladas y en tajadas
- 1/4 taza de almíbar de maíz (corn syrup)
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 3/4 taza de azúcar morena compactada
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de sal

CUBIERTA DE AVENA

- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de avena en hojuelas (quick-cooking)
- 1/4 taza de azúcar morena compactada
- 6 cucharadas de mantequilla fría

Preparación:

1. Caliente el horno a 375°Fahrenheit.
2. Pele la calabaza y córtela por la mitad a lo largo; bote las semillas. Corte la calabaza en tajadas delgadas.
3. En un recipiente grande, revuelva ligeramente la calabaza, las manzanas, el almíbar y el jugo de limón. Combine el azúcar, la maicena, la canela y la sal; revuelva en la mezcla de calabaza.
4. Transfiera a un recipiente para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas, que esté engrasado. Cubra y hornee por 20 minutos.
5. En un recipiente pequeño, combine la harina, la avena y el azúcar, agregue la mantequilla separándola con dos cuchillos hasta que la mezcla se vea como migas de pan no muy finas. Esparza sobre la mezcla de calabaza.
6. Hornee 25 minutos más o hasta que la calabaza y las manzanas estén blandas y la cubierta está ligeramente dorada.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (139g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 53g	18%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 34g	
Protein 2g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 8%
Calcium 2%	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 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>