

RECETAS

Crocante de durazno servido en taza de café



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1½ taza de duraznos, peras o manzanas lavadas y cortadas
- 2 cucharadas de mantequilla o mantequilla "light"
- 1½ cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharadas de harina integral o blanca
- ½ cucharadita de canela
- 4 cucharadas de avena rápida
- Aceite en aerosol para cocinar

Para un complemento saludable: agregue unas pasas o arándanos secos.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Rocíe dos tazas de café o tazones aptos para microondas con el aceite en aerosol para cocinar.
3. Reparta la fruta cortada en las tazas.
4. En un tazón pequeño, combine los ingredientes restantes y mezcle con un tenedor hasta que obtenga una masa que esté fácil de deshacerse.
5. Esparza sobre la fruta.
6. Cocine en el microondas a temperatura alta, de 3 a 5 minutos.

Información nutricional por porción

240 calorías, 13 gr de grasa, 7.4 gr de grasa saturada, 3.5 gr de proteína, 30.4 gr de carbohidratos, 3.9 gr de fibra, 94 mg de sodio

LOS DURAZNOS

Cómo escoger: escoja duraznos con pocas magulladuras.

Cómo conservar: guarde los duraznos en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que duren por más tiempo. Mantenga los duraznos lejos de la luz del sol.

¿Cuánto? 4 duraznos pesan alrededor de 1 libra.