



PEACH CRISP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

Filling:

- 4 15-ounce cans of peaches in juice, drained
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 lemon, zested and juiced
- ½ teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon whole wheat flour

Topping:

- 1 ½ cups quick cooking oats
- ¼ cup butter
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ cup Splenda brown sugar blend*
- 7 tablespoons whole wheat flour
- ¼ teaspoon salt

*If using regular brown sugar, use ½ cup. Nutrient values will differ.



PREPARATION

1. Preheat the oven to 375° F and lightly oil a 9x11 inch pan.
2. Drain the canned peaches. Mix peaches, 1 teaspoon cinnamon, lemon zest, lemon juice, vanilla extract and 1 tablespoon whole wheat flour in a bowl, set aside.
3. Cut butter into pea sizes pieces. Mix 7 tablespoons flour, oats, butter, 1 teaspoon cinnamon, salt and brown sugar in a separate bowl.
4. Mix with your hands so that butter is distributed throughout the entire mixture. It should have a crumbly texture and all ingredients should be well mixed.
5. Add peach filling to greased pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.
6. Baked uncovered for 30 minutes or until topping is browned and juices are bubbling on the sides.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 252, Total Fat 7g, Carbohydrates 53g, Fiber 3g, Protein 3g, Sodium 74mg, Cholesterol 15mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM): capitalareafoodbank.org/wp-content/uploads/2013/01/Peach-Crumble.pdf

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POSTRE DE DURAZNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

Relleno:

- 4-(15onzas) latas de durazno en su jugo, drenado
- 1 cucharadita de canela, molida
- 1 limón, ralladura y jugo
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de harina integral

Cubierto:

- 1 ½ tazas de avena de cocción rápida
- ¼ taza de mantequilla
- 1 cucharadita de canela, molida
- ¼ taza de Splenda, mezcla de azúcar morena
- 7 cucharadas de harina integral
- ¼ cucharadita de sal



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375°F grados y ligeramente engrase un molde de 9 x 11 pulgadas con aceite o aceite de aerosol.
2. En un recipiente mezcle: los duraznos, 1 cucharadita de canela, ralladura y jugo de limón, la vainilla, y 1 cucharada de harina integral. Dejar a un lado.
3. Corte la mantequilla en trozos tamaño chícharo. Mezclar 7 cucharadas harina, la avena, mantequilla, 1 cucharadita de canela, sal y la azúcar Splenda en un recipiente aparte.
4. Mezclar con las manos para que la mantequilla está repartida por toda la mezcla. Debe tener una textura quebradiza y todos los ingredientes deben estar bien mezclada.
5. Añadir la mezcla de durazno en el sartén engrasado y espolvorear la mezcla de avena uniformemente sobre la parte superior del durazno.
6. Hornear destapado durante 30 minutos o hasta que la cubierta se dore y burbujea en los lados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 252, Grasa Total 7g, Carbohidratos 53g, Fibra 3g, Proteína 3g, Sodio 74mg, Colesterol 15mg

FUENTE (O ADAPTADA DE): <http://capitalareafoodbank.org/wp-content/uploads/2013/01/Peach-Crumble.pdf>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés