

Receta para

CRUMBLE DE FRUTAS ENTERAS

EQUIPO NECESARIO

tazones para mezclar (2), cucharas (2), fuente para hornear, tazas medidoras

PROCIONES 2

COSTO ESTIMADO \$7.00

COSTO POR RACIÓN \$3.50

INGREDIENTES

- 2 tazas de bayas mixtas (o cualquier fruta)
- 2/3 taza de avena arrollada a la antigua
- 1 cucharada de jarabe de arce (o miel)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de aceite de coco derretido o mantequilla

PREPARACIÓN

- Ajuste el horno a 375° F.
- En un tazón, combine la fruta, el jarabe de arce y el jugo de limón.
- En un tazón diferente, combine la avena, la canela y el aceite de coco derretido hasta que la avena esté uniformemente cubierta.
- Transfiera la mezcla de frutas a una fuente para hornear engrasada y coloque una capa de mezcla de avena uniformemente encima.
- Hornee durante 30 minutos, hasta que estén doradas y burbujeantes.
¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Whole Fruit Crumble		
Nutrition Facts		
Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	760.2	
	% Daily Value*	
Total Fat	18.8 g	24 %
Saturated Fat	7.6 g	38 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	16.3 mg	1 %
Total Carbohydrate	132.9 g	48 %
Dietary Fiber	19.7 g	70 %
Total Sugars	21.1 g	
Added Sugars	6 g	12 %
Protein	21.1 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	163.3 mg	13 %
Iron	6.6 mg	37 %
Potassium	629.5 mg	13 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[Full Info at cronometer.com](https://cronometer.com) </>

CRUMBLE DE FRUTAS ENTERAS

BENEFICIOS DE LA SALUD

La avena arrollada a la antigua también tiene un alto contenido de antioxidantes y beta-glucano, una fibra soluble importante. El beta-glucano tiene numerosos beneficios para la salud, incluida la regulación del azúcar en la sangre, la promoción de bacterias intestinales beneficiosas y la reducción de los niveles dañinos de colesterol.



BENEFICIOS DE LA SALUD

Las bayas son una gran fuente de antioxidantes, específicamente flavonoides. ¡Este antioxidante es antiinflamatorio, anticancerígeno y antiviral!

Referencias:

Receta proporcionada por Gabrielle La Chapelle

Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University
of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 | outreach@muih.edu
www.muih.edu