



# Яблочные сэндвичи

Apple Sandwiches



Oregon State  
University

## Ингредиенты

- 1 среднее яблоко
- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 столовая ложка изюма

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разрежьте яблоко пополам ножкой вниз и положите каждую половинку срезом вниз на разделочную доску. Разрежьте каждую половинку на 6 полукруглых ломтиков и вырежьте сердцевину.
3. Намажьте 1/2 чайной ложки арахисового масла на одну сторону каждого ломтика яблока.
4. Положите 4–6 изюминок поверх арахисового масла на один ломтик яблока. Накройте сверху другим ломтиком стороной с арахисовым маслом вниз. Аккуратно сожмите.
5. Повторите с оставшимися ломтиками яблок.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

## Примечания

- Попробуйте удалить сердцевину с помощью специального ножа или ножа для очистки овощей, а также небольшой шариковой ножницы или кончика овощечистки.
- Попробуйте добавить свежую клюкву, изюм или другие сухофрукты.
- Если готовите больше - увеличьте время приготовления каждого яблока примерно на 1 минуту.
- Подавайте на завтрак или десерт!

2 порции

Время подготовки: 10 минут

## Пищевая ценность

2 порции

Размер порции – ½ яблока (110гр)

## Калории

на 1 порцию

**150**

% Суточная норма

### Общее количество

**жиров 8гр** 10%

Насыщенные жиры 1.5гр 8%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 0мг** 0%

**Натрий 70мг** 3%

**Общие Углеводы 19гр** 7%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 13гр

Включая 1гр  
добавленного сахара 2%

### Белки 4гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 15мг 2%

Железо 0мг 0% Калий 212мг 4%

Витамин А 2мг 0% Витамин С 4мг 5%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день - норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224