



# Яблоки, запеченные с клюквой



Oregon State  
University

## Baked Apples and Cranberries

### Ингредиенты

1 **яблоко** (попробуйте Golden Delicious, Granny Smith, Jonathan или Braeburn)

**корица** по вкусу

1 столовая ложка **сушеной клюквы**

1 чайная ложка **коричневого сахара**

½ чайной ложки **маргарина** или **сливочного масла**

### Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Вымойте яблоко и удалите сердцевину (область с семенами), оставив нижнюю часть, чтобы не вытекала начинка.
3. Очистите небольшую полоску кожицы вокруг верхушки яблока.
4. Поместите яблоко в контейнер, подходящий для использования в микроволновой печи.
5. Посыпьте корицей внутри и сверху яблока.
6. Наполните яблоко клюквой, при необходимости придавив.
7. Посыпьте коричневым сахаром и выложите маргарин или сливочное масло.
8. Неплотно накройте воценой бумагой.
9. Готовьте в микроволновой печи на **ВЫСОКОЙ** мощности примерно 2,5 минуты или пока яблоко не станет мягким, если проткнуть его вилкой. Немного охладите.
10. 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!

1 порция (1 яблоко)

**Время подготовки:** 5 минут

**Время приготовления:** 5 минут

### Пищевая ценность

1 порции

**Размер порции – 1 яблоко (199гр)**

### Калории

на 1 порцию

**160**

% Суточная норма

#### Общее количество

**жиров 2,5гр 3%**

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 0мг 0%**

**Натрий 20мг 1%**

**Общие Углеводы 38гр 14%**

Клетчатка 5гр 18%

Сахар общий 31гр

Включая 9гр  
добавленного сахара 18%

#### Белки 1гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 19мг 2%

Железо 0мг 0% Калий 208мг 4%

Витамин А 24мг 3% Витамин С 8мг 9%

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.