

Apple Crisp

Ingredients:

- 4 medium apples
- 1/4 cup oatmeal, quick cooking
- 1/4 cup flour
- 1/2 cup brown sugar
- 1 tablespoon cinnamon
- 1/4 cup margarine

Instructions:

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat the oven to 350 °F.
3. Grease the bottom and sides of a square 9 x 9" pan.
4. Remove the cores from the apples. Slice the apples. Spread the sliced apples on the bottom of the pan.
5. Cut the margarine into small pieces and put in a medium-sized bowl.
6. Add the oatmeal, flour, brown sugar and cinnamon.
7. Using two knives, cut the margarine into the mixture until it looks like small crumbs.
8. Sprinkle the mixture over the top of the apples.
9. Bake in the oven for about 20 minutes.



Apple & Chicken Salad

Ingredients:

- 2 red apples (such as Cameo Apples)
- 2 celery stalks (diced)
- 2 chicken breasts (skinless, cooked, diced, about 2 cups)
- 1/4 cup plain non-fat Greek yogurt
- 1/2 cup raisins
- 1/4 cup mayonnaise
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon ground black pepper
- 16 lettuce leaves (Bibb, Romaine, green or red leaf)



Instructions:

1. Cut apples in quarters; remove core and chop.
2. In a medium size bowl, mix all ingredients, except lettuce.
3. To serve, arrange lettuce on serving plates top with apple and chicken salad.

Crujiente de manzana

Ingredientes:

- 4 manzanas medianas
- 1/4 taza de avena de cocción rápida
- 1/4 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de canela
- 1/4 taza de margarina

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350°F.
3. Engrase el fondo y los lados de un molde cuadrado de 9 x 9 pulgadas.
4. Quita el corazón de las manzanas. Córtalas en rodajas. Extiende las rodajas en el fondo de la bandeja.
5. Corta la margarina en trozos pequeños y ponla en un recipiente mediano.
6. Añade la avena, la harina, el azúcar moreno y la canela.
7. Con dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que quede como pequeñas migas.
8. Espolvorea la mezcla sobre las manzanas.
9. Hornear en el horno durante unos 20 minutos.



Ensalada de manzana y pollo

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas (como las manzanas Cameo)
- 2 tallos de apio (cortados en cubitos)
- 2 pechugas de pollo (sin piel, cocidas, cortadas en cubitos, aproximadamente 2 tazas)
- 1/4 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 16 hojas de lechuga (Bibb, romana, verde o roja)

Instrucciones:

1. Corte las manzanas en cuartos, retire el corazón y píquelas.
2. En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes, excepto la lechuga.
3. Para servir, coloque la lechuga en platos y cubra con ensalada de manzana y pollo.

