

# Emparedados de manzana



**Hace:** 2 porciones    **Costo total:** \$\$\$\$    **Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de crema de maní (cacahuete)
- 1 cucharada de pasas

## Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Corte la manzana por la mitad desde el tallo hacia abajo y coloque cada mitad con el lado cortado hacia abajo sobre una tabla de cortar. Corte cada mitad en 6 rodajas semicirculares y retire el corazón.
3. Unte 1/2 cucharadita de crema de maní (cacahuete) sobre un lado de cada rodaja de manzana.
4. Ponga 4 a 6 pasas encima de la crema de maní en cada rodaja de manzana.
5. Cubra con otra rodaja de manzana, con el lado de la crema de cacahuete hacia abajo. Apriete suavemente.
6. Cubra con otra rodaja, con el lado de la crema de maní hacia abajo. Apriete suavemente. Continúe con las rodajas de manzana restantes

## Notas

- Espolvoree zanahoria rallada, nueces picadas, semillas o granola sobre la crema de maní, en lugar de, o junto con, la pasas.
- Experimente con otras mantequillas de nueces o semillas, como almendras, avellanas o semillas de girasol.
- Use otras frutas deshidratadas, como cerezas o arándanos.

Origen:

*Food Hero Oregon State University Cooperative Extension Service*