

Easy Apple Recipes

You can add apples to sandwiches, pies, cakes, breads, muffins, salads, smoothies, and much more!

Apple Oatmeal Muffins

Makes 6 Muffins

INGREDIENTS

1. 1/2 cup milk, non-fat
 2. 1/3 cup applesauce
 3. 1/2 cup flour, all-purpose
 4. 1/2 cup quick-cooking oats (uncooked)
 5. 1 cup sugar
 6. 1/2 tablespoon baking powder
 7. 1/2 teaspoon ground cinnamon
 8. 1 apple (tart, cored & chopped)
- Note: Optional toppings: raisins, walnuts. You can substitute whole wheat flour to make your muffins heartier and more nutritious.

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Place 6 cupcake holders in baking tin.
3. In a mixing bowl, add milk and applesauce. Stir until blended.
4. Stir in flour, oats, sugar, baking powder, and cinnamon. Mix until moistened (do not over mix).
5. Gently stir in the chopped apples.
6. Spoon into cupcake holders.
7. Bake for 15-20 minutes or until an inserted toothpick comes out clean.
8. Cool in pan 5 minutes before serving. Store unused portions in an airtight container.



Did you know that apples are 'Nature's Toothbrush' because they help clean the teeth?!

INGREDIENTS

1. 1/4 pound cooked, shredded chicken
2. 1 cup chopped celery (one stalk)
3. 1/2 cup chopped apple (one apple)
4. 1/3 cup light mayonnaise
5. 1 lemon, juiced
6. 1 small box of raisins (1.5 ounces)
7. 8 slice whole wheat bread
8. 1 chopped walnuts (1 cup, optional)

Chicken Apple Salad Sandwich

Makes 4 Sandwiches

DIRECTIONS

1. Combine all ingredients except for bread together in a bowl.
2. Create 4 sandwiches on whole wheat bread.



INGREDIENTS

1. 2 cups apple (diced)
2. 1 cup celery (diced)
3. 1/2 cup raisins
4. 1/2 cup nuts
5. 2 tablespoon lite mayonnaise-type dressing (or mayonnaise)
6. 1/16 cup orange juice (1 Tablespoon)

Apple Salad

Makes 8 Servings

DIRECTIONS

1. Mix orange juice with salad dressing or mayonnaise.
2. Toss apples, celery, raisins and nuts with the dressing mixture.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Created by UConn Dietetics student Amy Fasciano.

Recipes from choosemyplate.gov.

Fácil Recetas con Manzanas

Usted puede agregar las manzanas a los sándwiches, tartas, pasteles, panes, muffins, ensaladas, batidos y mucho más.

¿Sabías que las manzanas son la "Naturaleza del Cepillo de dientes", ya que ayudan a limpiar los dientes?

Panecillos de Avena con Manzana

Hace 6 Panecillos

DIRECCIONES

INGREDIENTES

1. 1/2 taza de leche, descremada
2. 1/3 taza de compota de manzana
3. 1/2 taza de harina, para todo uso
4. 1/2 taza de avena de cocción rápida (cruda)
5. 1 taza de azúcar
6. 1/2 cucharada de polvo de hornear
7. 1/2 cucharadita de canela en polvo
8. 1 manzana (un poco ácidas, sin corazón y picada)

Nota: Prepare este plato que le ayudara a complementar el calcio en su dieta diaria.

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque 6 moldes para panecillos en la bandeja para hornear.
3. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota de manzana. Revuelva hasta que se mezclen.
4. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta que se humedezca (no mezcle excesivamente).
5. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.
6. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panecillos.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
8. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Almacene las cantidades no utilizadas en un recipiente hermético.



INGREDIENTES

1. 1/4 libra de pollo cocido, desmenuzado
2. 1 taza de apio picado (un tallo)
3. 1/2 taza de manzana picada (una manzana)
4. 1/3 taza de mayonesa "light" o baja en grasa
5. 1 jugo de limón
6. 1 pasas (caja pequeña, de 1,5 onzas)
7. 8 slice pan de trigo integral
8. 1 nueces picadas (opcional)

Sándwich de Ensalada de Pollo y Manzana

Hace 4 Porciones

DIRECCIONES

1. Puede sustituir aproximadamente 3 cucharadas de jugo de limón con el jugo de 1 limón fresco. Se sugiere servir los sándwiches con lechuga y tomate.



INGREDIENTES

1. 2 taza de manzanas picadas
2. 1 taza de apio picado
3. 1/2 taza de pasas
4. 1/2 taza de nueces
5. 2 cucharada de aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)
6. 1/16 taza de jugo de naranja

Ensalada de Manzana

Hace 8 Porciones

DIRECCIONES

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.
2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla anterior.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Receta de choosemyplate.gov.