



Запеканка с черникой

Blueberry Crisp



Oregon State
University

Ингредиенты

- 3 мерных чашки замороженной или свежей черники
- 2 чайные ложки маргарина или сливочного масла, размягченного
- 1 столовая ложка универсальной муки
- 1 столовая ложка коричневого сахара
- ½ чайной ложки корицы
- ½ мерной чашки овсяных хлопьев

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 375 °F.
3. Положите свежую или замороженную чернику в форму для пирога размером 9 дюймов или форму для выпечки размером 8x8 дюймов.
4. В небольшой миске смешайте вилкой масло или маргарин, муку, сахар, овсяные хлопья и корицу.
5. Посыпьте чернику овсяной смесью.
6. Выпекайте около 25 минут. Наслаждайтесь теплым!
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте заменить чернику ежевикой или нарезанными кубиками персиками (если консервированные, сначала слейте воду).

2 чашки

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

4 порций

Размер порции – ½ чашка (131гр)

Калории

на 1 порцию

150

% Суточная норма

Общее количество

жиров 3гр 4%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 25мг 1%

Общие Углеводы 30гр 11%

Клетчатка 4гр 14%

Сахар общий 15гр

Включая 3гр
добавленного сахара 6%

Белки 3гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 17мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 133мг 2%

Витамин А 3мг 0% Витамин С 11мг 12%

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.