

Tarta de Plátano a la Vicky

De la cocina de Vicky Hernández, San Antonio

Tiempo de preparación: 1 ½ horas

Número de porciones: 8

Ingredientes para la corteza de la tarta:

15 galletas graham, machacadas (trituradas)

3 cucharadas de margarina

Ingredientes para el Relleno:

3 plátanos en rodajas

3 manzanas sin cascara, en rodajas

1 taza de pasas

2 cucharadas de harina

1 cucharadita de canela

½ cucharadita de nuez moscada

¼ cucharadita de clavos

Preparación:

1. En un tazón, combine las galletas machacadas/trituradas y la margarina. Presione la mezcla hacia el fondo y pásala a un molde de tarta de 9 pulgadas y forme la corteza. Refrigere por 45 minutos.
2. En un tazón, mezcle toda la fruta y los ingredientes restantes. Vierta en la corteza fría.
3. Cubra con papel de aluminio. Haga pequeños cortes (aberturas) en el papel de aluminio y hornee a 350°F por 45-50 minutos.

Información nutricional por porción:

GRASA: 21% (bajo)

FIBRA: 3 gramos (alto)

CALORIAS: 207



DICHO/CONSEJO

Comer más frutas y vegetales y disminuir el consumo de grasa puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer. Sirva esta receta con yogurt bajo en grasa.