

**Receta: Baya (Berry) Crujiente**

**Porción: 10**

**Tamaño de Porción : 2/3 tazas**

**Ingredientes:**

7 1/2 tazas de bayas (berries) congeladas (aproximadamente 3 bolsas pequeñas, puede sustituir por fresas o la fruta de su preferencia)

1/4 taza de harina

1 taza de avena

1 taza de nueces cortadas

3 cucharadas de azúcar morena

1 cucharadita de canela

4 cucharadas de aceite de oliva

Aerosol antiadherente para cocinar

**Instrucciones:**

1. Pre-calentar el horno a 350 grados F y rociar ligeramente con aerosol antiadherente una bandeja de cristal de 9x13– pulgadas.
2. Si está utilizando frutas congeladas , añada la fruta directamente a la bandeja y esparcela planamente. Si está utilizando frutas frescas, picarlas en pedazos tamaño de bocado y añada directamente a la bandeja y esparcela planamente.
3. Añada harina, avena, nueces, azúcar, y canela en un envase pequeño y mezcle bien.
4. Añada aceite a los ingredientes mezclados en el envase pequeño y mezclar hasta que estén bien distribuidos.
5. Esparcir el contenido del envase de todos los ingredientes uniformemente encima de las frutas.
6. Hornear por 40-45 minutos, o hasta que la fruta esté burbujeando y la parte superior esté dorada y crujiente.

**Nutrición de una porción (estimado, puede variar según la fruta que utilice):**

**Calorías: 235 Total Grasa: 14.8g Grasa Saturada: 3.4g Sodio: 0mg**

**Carbohidratos: 26g Proteínas: 4g Fibras: 4.6g**