



Baked Apples with Dried Fruit and Nuts



Apples are a good source of fiber, as well as vitamins A and C, known to prevent age-related macular degeneration, cataracts and other eye diseases. Known as an appetite suppressant, apples are also rich in the potent flavonoid quercetin, which acts as an antioxidant against other age-related diseases. Throw in some additional antioxidant nuts and some omega-3 nuts, and you have a delicious way to keep those eyes healthy!

Ingredients: serving size 4 apples

- 4 large good baking apples
- ¼ cup dried cherries
- ½ cup dried cranberries
- ¼ cup chopped dried apricots
- ¼ cup finely chopped walnuts
- 1/3 cup packed dark brown sugar
- ¾ teaspoon ground cinnamon, divided
- 4 tablespoons (½ stick) unsalted butter, melted
- 2 cups sparkling apple juice
- ¼ cup frozen concentrated apple juice, thawed

Instructions:

1. Preheat oven to 400 degrees F°. Remove stems from apples and using a melon baller, scoop out the core of each apple, making a 1-inch-wide hollow center leaving the bottom of the apple intact. Make a 1/8-inch deep cut in skin around the center of each apple. Place apples, hollowed side up in a glass baking dish.
2. In a medium small bowl, thoroughly mix the cherries, cranberries, apricots, walnuts, sugar, and ½ teaspoon cinnamon. Pack the mixture into the apple hollows. Sprinkle any remaining fruit/nut mixture around the apples in the dish.
3. Mix the sparkling apple juice, apple concentrate and remaining ¼ teaspoon cinnamon together. Pour it in the dish.
4. Bake the apples, uncovered, until tender, occasionally basting with the juice mixture, about 1 hour and 10 minutes. You can check doneness with a skewer and look for a bit of caramelization on top.
5. Transfer apples to 4 bowls. Pour the juices from the dish into a medium saucepan and boil until thick enough to coat the back of a spoon, about 4-5 minutes. Spoon sauce over the apples. Enjoy!

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120 Discovery Eye Foundation. (2018). *Baked apples with dried fruit and nuts* -. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/baked-apples-with-dried-fruit-and-nuts/>

Manzanas al horno con frutos secos



Las manzanas son una buena fuente de **fibra**, así como de vitaminas A y C, conocidas por prevenir la degeneración macular relacionada con la edad, las cataratas y otras enfermedades oculares. Conocidas como un supresor del apetito, las manzanas también son ricas en el potente flavonoide quercetina, que actúa como **antioxidante** contra otras enfermedades relacionadas con la edad. Añada algunos frutos secos antioxidantes adicionales y algunas nueces con Omega-3, ¡y tendrá una deliciosa manera de **mantener sanos esos ojos!**

Ingredientes: porción 4 manzanas

- 4 manzanas grandes para hornear
- ¼ taza de cerezas secas
- ½ taza de arándanos secos
- ¼ taza de albaricoques secos picados
- ¼ taza de nueces finamente picadas
- 1/3 taza de azúcar moreno
- ¾ cucharadita de canela molida, dividida
- 4 cucharadas (½ barrita) de mantequilla sin sal, derretida
- 2 tazas de zumo de manzana espumoso
- ¼ taza de zumo de manzana concentrado congelado, descongelado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados F°. Retire los tallos de las manzanas y, con una **cuchara parisien** (vaciador de frutas y verduras) saque el corazón de cada manzana, haciendo un hueco de 1 pulgada de ancho en el centro y dejando intacta la parte inferior de la manzana. Haga un corte profundo de 1/8 de pulgada en la piel alrededor del centro de cada manzana. Coloque las manzanas con el hueco hacia arriba en una fuente de cristal para hornear.
2. En un envase pequeño, mezcle bien las cerezas, los arándanos, los albaricoques, las nueces, el azúcar y ½ cucharadita de canela. Introduzca la mezcla en los huecos de las manzanas. Espolvoree el resto de la mezcla alrededor de las manzanas.
3. Mezcle el zumo de manzana espumoso, el concentrado de manzana y el ¼ de cucharadita de canela restante. Viértalo en la fuente.
4. Hornee las manzanas, destapadas, hasta que estén tiernas, rociándolas de vez en cuando con la mezcla de zumo, aproximadamente 1 hora y 10 minutos. Puede comprobar el punto de cocción con una brocheta y buscar un poco de caramelización en la parte superior.
5. Pase las manzanas a 4 envases. Vierta los jugos de la fuente en una cacerola mediana y hierva hasta que espese lo suficiente como para cubrir el dorso de una cuchara, unos 4-5 minutos. Vierta la salsa sobre las manzanas. ¡Que aproveche!

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (2018, 17 julio *Baked apples with dried fruit and nuts* - <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/baked-apples-with-dried-fruit-and-nuts/>)