

## COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Las manzanas son una fruta versátil que viene en muchas variedades y son bajas en potasio. Puede hacer esta tarta con distintas variedades o utilizar un solo tipo de manzana, ¡Usted elige!

### INGREDIENTES DE LA BASE:

- 1 ½ tazas de harina de avena
- 2 cucharadas de azúcar de coco o sustituto del azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de agua (según sea necesario)

### INGREDIENTES DEL RELLENO:

- 4 tazas de manzana picada (pelada, sin corazón y cortada en dados)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 ½ taza de agua
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ⅛ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de azúcar de coco o edulcorante artificial de azúcar moreno
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de cardamomo molido
- 1 cucharadita de vainilla

(continúa en la página siguiente)



# Tarta de manzana con base de avena

## Preparación

Precalentar el horno a 375 °F.

### Para la base

1. Mezclar la harina de avena, el azúcar y la sal en un bol. Añade el aceite de oliva y el agua hasta que la masa se humedezca.
2. Engrasar un molde de 9 pulgadas con aceite de oliva. Presione la masa en el molde preparado hasta que quede plana y uniforme en el fondo y alrededor de los lados.
3. Hornee a 375 °F durante 10 minutos hasta que se doren.

### Para el relleno

1. Mientras se hornea la base, prepare el relleno de manzana colocando las manzanas picadas, el jugo de limón y 1/2 taza de agua en un tazón.
2. En una cacerola grande, mezcle el azúcar de coco, la maicena, la canela, el jengibre molido, el cardamomo, la vainilla y 1 taza de agua hasta que estén bien mezclados, luego agregue las manzanas picadas.

**Ingredientes de la cobertura  
de avena:**

- 1/3 taza de avena Old fashioned (puede sustituirse por avena rápida)
- 1/4 taza de harina común o harina de avena
- 1/4 taza de azúcar moreno o sustituto artificial del azúcar moreno
- 3 cucharadas de margarina o mantequilla fría

3. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que las manzanas estén tiernas.

4. Verter el relleno en la base de avena cocida.

**Para la cobertura**

1. Combinar la avena, la harina, el azúcar y la margarina o mantequilla en un tazón pequeño; mezclar bien.
2. Espolvorear por encima de la tarta de manzana (base cocida + relleno de manzana).
3. Hornear a 375 °F durante 30 minutos o hasta que la cobertura esté dorada.