

MANZANA CON CANELA AL MICROONDAS

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 manzana Golden de unos 200g
- Canela en polvo
- 50 ml de agua



Elaboración:

1. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla a cuartos.
2. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas.
3. Aliñar con canela y añadir un chorro de agua.
4. Cocer un mínimo de 6-7 minutos a máxima potencia.
5. Asegurarse de que ha quedado bien cocida para que se pueda chafar con un tenedor o comerse con una cuchara como si fuera un flan.



Observaciones y recomendaciones:

También se puede preparar con la manzana sin cortar y conseguir una textura para comer a cucharadas o bien triturarla. Además de canela, la manzana se puede rellenar con yogur, crema... una vez cocida y según tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
68,35 kcal	0,75 g	0,15 g	16,00 g