

RECETAS

Manzanas horneadas en el microondas



Ingredientes (Rinde 1 porción)

1 manzana, lavada
1/8 taza de azúcar moreno
1/4 cucharadita de canela

Información nutricional por porción

222 calorías, 0 gr de grasa, 0 gr de
grasa saturada, 0.6 gr de proteína,
58 gr de carbohidratos, 5 gr de fibra,
10 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave la manzana y saque el corazón.
3. Corte una rodaja delgada de la parte inferior de la manzana para formar una superficie plana. Coloque la manzana en una bandeja para cocinar al horno que se pueda poner en el microondas.
4. Mezcle el azúcar moreno y la canela en un plato pequeño. Coloque la mezcla en el centro de la manzana.
5. Cubra con papel manteca y colóquela en el microondas a potencia alta de 3 a 4 minutos o hasta que la manzana esté blanda.

LAS MANZANAS

Cómo escoger: escoja manzanas firmes y brillantes con un olor.

Cómo conservar: guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico.
Consumir dentro de 3 semanas.

¿Cuánto? 1 manzana grande = aproximadamente 1 taza en rodajas o picada.