

Manzana Cocida en el Microondas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 manzanas grandes para cocer

1/2 taza azúcar morena

1 cucharadita canela

Preparación

1. Lave las manzanas y quíteles el centro.
2. Corte un pedazo delgado del fondo de cada manzana para tener una superficie plana. Coloque las manzanas en un recipiente para microondas.
3. Mezcle el azúcar moreno y la canela en un tazón pequeño. Con una cuchara coloque un poco de la mezcla en el centro de las manzanas.
4. Cubra con papel encerado y caliente en el microondas a máxima potencia de 6 a 10 minutos o hasta que las manzanas se suavicen.

Notas: 1 libra de manzanas = 3 manzanas medianas = 3 tazas de manzana rebanada. Esta es información que le puede servir en el supermercado.

Los tipos de manzana recomendadas para este postre son Jonathan, Granny Smith, Braeburn y Golden Delicious. Cualquier manzana un poco ácida servirá bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	0 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	53 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	46 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Arregle las manzanas en la orilla del recipiente para cocinar aún más en el microondas.

Tips de Seguridad: Enjuague bien las manzanas antes de quitarles el centro. Si le sobran manzanas, guarde en el refrigerador para un refrigerio posterior.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'