

MANZANA ASADA

1 raciones

25 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
105 kcal	1 g
Grasas	Carbohidratos
1 g	24 g
Fibra	Sal
4 g	g

Ingredientes

- 200 g de manzana
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de azúcar de abedul
- 4 g de canela molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar la manzana bajo agua fría y secarla.
- 2** Retirar el corazón de la manzana.
- 3** Colocar la manzana en una fuente apta para horno.
- 4** Regar con zumo de limón.
- 5** Espolvorear azúcar de abedul y canela molida por encima.
- 6** Precalentar el horno a 180 °C.
- 7** Hornear a 180 °C hasta que la manzana esté tierna.
- 8** Retirar del horno y servir templada.

Consejos

- Añade canela o nuez moscada para potenciar el aroma sin aumentar demasiado las calorías.
- Incorpora unas nueces o almendras picadas antes de hornear para aportar textura.
- Si prefieres más jugosidad, añade una cucharada pequeña de agua o zumo de limón en la base.
- Sirve templada con yogur natural o queso fresco batido para un postre más completo.