



CRUMBLE DE MANZANAS

Receta sencilla , con pocos ingredientes, buen contenido de fibra que nos ayuda a consumir un postre o colación dulce y alto valor de saciedad.

Admite variantes con peras y duraznos tipo pelones, especialmente cuando la fruta no esta muy rica.

INGREDIENTES

- 2 piezas de manzana verde [372 g] o 1 taza de avena instantánea preparada [233 g]
- 20 gramos de azúcar mascabado o 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 1 cucharada de nueces mixtas [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Filetear o cortar en cubos pequeños la manzana, se puede caramenzar con un poco de miel, canela y algún licor para mejorar el sabor[opcional] Luego colocar en un recipiente para horno
- 2º Mezclar avena, azúcar mascabado, aceite de coco o un poquito de manteca y nueces picadas . Para colocar finalmente arriba de las manzanas caramenzadas.
- 3º Llevar a horno moderado por 15/20 minutos.
- 4º Llevar a horno moderado por 15/20 minutos.
- 5º Se puede preparar en moldes individuales para frezzar .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	6 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	49 mg	2 %
H. CARBONO	16 g	5 %
AZÚCARES	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	—