



MANZANA ASADA EN SARTÉN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de manzana, con piel, cruda [230 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de margarina, light [13 g]
- 2 sobres de stevia

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar un sartén pequeño a fuego alto. Después, bajar a fuego medio y poner todos los ingredientes en el sartén (la manzana partida en gajos delgados) y mézclalos suavemente
- 2º Cocina durante 10 mins o hasta que la manzana esté blanda, revolviendo suave y frecuentemente para que la manzana absorba los otros ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	140 kcal	7 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	13 mg	24 mg	1 %
H. CARBONO	16 g	30 g	10 %
AZÚCARES	10 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—