

**FRUTA ASADA CON CANELA** 1 porción**INGREDIENTES**

- jugo de 1/2 naranja (opcional)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de miel
- 1 pieza de manzana roja [185 g] o 1 taza de pera rebanada [146 g] o 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la fruta, rebanar
- 2º Espolvorear la canela en polvo. Si se desea, en este punto añadir también el jugo de naranja y/o la miel.
- 3º Meter al horno hasta que estén blanditas y doradas.
- 4º Comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [166 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	121 kcal	6 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	18 g	30 g	10 %
AZÚCARES	14 g	24 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—