

MANZANA ASADA AL MICRO

1.1 Porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la manzana en gajos gruesos, luego poner en un recipiente o plato hondo para micro, cocinar a max. potencia durante 2 minutos. Espolvorear canela al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
H. CARBONO	13 g	13 g	5 %
AZÚCARES	13 g	13 g	14 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	6 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %