

CRUMBLE DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana roja ó verde.
- 3 cucharadas de granola con almendras [21 g]
- 30 gramos de aceite de coco
- 1.5 cucharadas de coco rallado [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar manzana en cuadraditos y mezclar con el aceite de coco o girasol (pref hacerlo con las manos)
- 2º Colocar las manzanas en la base de una fuente (pintada de aceite tambien MUY POCO).
- 3º Colocar arriba granola + 2 cucharadas de coco rallado mezclado junto la granola.
- 4º Cocinar con horno pre calentado 180. y dejarlo hasta que se dore.
- 5º Servir una porción y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	240 kcal	12 %
GRASA	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	14 g	71 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	1 %
H. CARBONO	20 g	7 %
AZÚCARES	12 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	–