

MAÇÃ COZIDA



Por Gisela Arnaud As maçãs são deliciosas, mas muitas vezes podem gerar algum tipo de desconforto gástrico e são retiradas da rotina alimentar. A boa notícia é que, mesmo as pessoas com maior sensibilidade intestinal, as maçãs cozidas e sem casca costumam ser bem toleradas. Vamos experimentar?

 10 minutos 40 minutos 16 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de maçã sem casca (600 g)
- água
- 2 paus de canela
- canela em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte as maçãs descascadas em pedaços pequenos ou lascas (não muito finas para que não se desmanchem)
- 2º Em uma panela anti-aderente, junte as maçãs cortadas, a canela em pau e um pouco de água (apenas o suficiente para cobrir o fundo da panela)
- 3º Tampe e deixe cozer em fogo baixo por 20 ou 30 minutos (vai depender do ponto que desejar e da potência utilizada)
- 4º Acrescente água aos poucos durante o cozimento para que não grudem na panela, mas sempre em pequenas quantidades para que as maçãs não fiquem mergulhadas
- 5º Depois de prontas, polvilhe com canela em pó e sirva a seguir
- 6º As maçãs ou peras (a receita também pode ser utilizada para peras) podem ser congeladas em porções individuais. É uma ótima opção para levar no teu lanche para o trabalho. Descongela-se muito rapidamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PORÇÕES (161 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
H. CARBONO	10 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	10 g	13 g	15 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	5 mg	6 mg	0 %