



PERA/MANZANA ASADA AL MICROONDAS

Receta sencilla para asar la pera o la manzana al microondas.

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pera, con piel, cruda (180 g) o 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pera o la manzana en cuadrados pequeños y ponerlos en un bol.
- 2º Después añadir canela al gusto y mezclar todo bien para que se impregne en la pera o manzana.
- 3º Cocinar durante 1 minuto al microondas.
- 4º Servir sobre yogur, tortitas de avena, etc o simplemente consumir directamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (143 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	15 g	22 g	8 %
AZÚCARES	11 g	15 g	17 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	29 %
SODIO	6 mg	8 mg	0 %