



MAÇÃ ASSADA NO MICROONDAS

Uma receita simples e saborosa.

 5 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maçã com casca (243 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque e corte a maçã em cubos e coloque numa tigela.
- 2º Salpique com canela a gosto e leve ao microondas durante 2 a 3 minutos até ficar cozinhada.
- 3º Deixe arrefecer um pouco e está pronto. Pode acompanhar com iogurte ou nozes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AÇÚCARES	14 g	16 %
CORDURA	1 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	6 mg	0 %