kevin martel
Diététicien · 389505231

COMPOTE DE POMMES À LA CANNELLE

Par personne

5 minutes
15 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pommes
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre (10 g)
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Bien laver les pommes
2° Couper les pommes en cubes, les placer dans une petite casserole
3° Mettre à cuire avec un peu d'eau, le sucre et la cannelle
4° Dès que les pommes sont cuites, écraser ou mixer les fruits selon la texture choisie
5° Conserver la compote, à couvert, au réfrigérateur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (213 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	16 g	34 g	13 %
SUCRES	15 g	31 g	35 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	5 mg	11 mg	0 %