Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

MELE COTTE

4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità grandi di mele, fresche (800 g)
- q.b di succo di limone
- q.b di cannella e acqua
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di zucchero di canna, grezzo (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cominciamo lavando le nostre mele e sbucciandole accuratamente.
2° Tagliamole a dadini non troppo piccoli affinché non si sfaldino durante la cottura.
3° Versiamole in una pentola e aggiungiamo lo zucchero di canna, la cannella, il limone e l'acqua e cuociamo per 20 minuti, mescolando durante la cottura.
4° Serviamo le mele cotte come merenda o dessert con un bastoncino di cannella.
5° In alternativa si possono cucinare le mele intere al forno, adagiandole su una placca ricoperta con della carta da forno, spolverandole di cannella e zucchero di canna, infornare a 200° per circa 20/30'.
6° Fonte: www.fattoincasadabenedetta.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (175 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	104 kcal	5 %
PROTEINE	0 g	1 g	1 %
CARBOIDRATI	13 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	13 g	23 g	25 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	5 mg	8 mg	0 %