



MANZANAS AL HORNO CON CANELA Y MIEL

Manzanas al horno con canela y frutos secos. Recomendación: hacer 3 - 4 manzanas por horno.

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de manzana (230 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frutos secos (20 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C durante 5 - 10 min.
- 2º Corta la manzana por la mitad y retira el corazón de la manzana.
- 3º Espolvorea la canela en polvo en cada mitad de la manzana.
- 4º Coloca las mitades de las manzanas en una bandeja para hornear y durante 25 - 30 min hornea hasta que estén más suaves.
- 5º Tras sacar la manzana del horno añade los frutos secos y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (201 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	17 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	26 %
SODIO	70 mg	140 mg	6 %