



## MANZANA ASADA.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 20 gramos de naranja, zumo, fresco
- 1 unidad grande de manzana, con piel, cruda [230 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la manzana y hacer unas incisiones en la piel y quitar la parte de arriba.
- 2º Añadir canela en polvo si se desea y el jugo de naranja.
- 3º Meter al horno hasta que estén blanditas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (190 g)	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	77 kcal	4 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	9 g	16 g	5 %
AZÚCARES	8 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	—