



MANZANA ASADA CON CANELA.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de manzana, variedad s/e, cruda [230 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 20 gramos de canela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la manzana en una placa para horno sin el centro, como formándole una tapa.
- 2º Agregar la miel y la canela.
- 3º Asar hasta que esté tierna y dorada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [198 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	153 kcal	8 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	17 g	34 g	11 %
AZÚCARES	17 g	34 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—