



MANZANAS AL HORNO CON CANELA

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 sopera de canela, en polvo (10 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.
- 6º Opcional: añadir una canela en rama para decorar la manzana

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (198 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	16 g	32 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	5 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	38 %
SODIO	70 mg	139 mg	6 %