



COMPOTA DE MANZANA CON CANELA

 1 porción

INGREDIENTES

- 8 unidades medianas de manzana tipo Golden o Reineta (1440 g)
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón o jengibre (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos las manzanas y las cortamos en trozos, quitándoles el rabito y sus pepitas. Si las manzanas son ecológicas, es preferible mantener la piel; en caso contrario, las desecharemos.
- 2º Ponemos una cazuela al fuego con agua [aprox. 2 vasos, hasta cubrir], las manzanas y la canela. Dejamos cocer hasta que la manzana tenga una consistencia blanda, unos 25 minutos (o hasta que se evapore el agua).
- 3º Otra opción es preparar las manzanas al horno; en ese caso colocamos las manzanas lavadas y enteras en una bandeja de horno y espolvoreamos la canela por encima. Cocinamos a 180°C durante 25 minutos. En ambos casos se puede guardar en la nevera durante 5 días. Si fuera necesario, se podrían congelar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1074 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	563 kcal	28 %
PROTEÍNA	0 g	4 g	7 %
H. CARBONO	13 g	134 g	52 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	26 g	102 %
SODIO	2 mg	23 mg	1 %