



## MANZANA ASADA AL MICROONDAS O AIRFRAYER

1 porción

## INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava tu manzana. Quita el corazón y puedes añadir o una rama de canela en el centro o canela en polvo por encima. Coloca en un recipiente apto para microondas y mételo durante 5 minutos a máxima potencia tapado o 10 minutos en airfrayer a 180°C Se puede servir caliente o frío

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (173 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	13 g	22 g	8 %
AZÚCARES	11 g	20 g	22 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	7 mg	13 mg	1 %