



PIÑA ASADA EN AIRFRYER

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rodajas de piña natural en rodajas [126 g]
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo [8 g]
- 1 cucharada de café colmada de azúcar, moreno [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la piña y cortar en rodajas de aprox 1,5 centímetro
- 2º Sazonar con el azúcar y la canela
- 3º Precalentar air fryed a180º 3 minutos
- 4º Añadir la piña con papel vegetal abajo y dejarla a 180º unos 15 minutos
- 5º Esta deliciosa si quieres puedes añadir un yogur natural .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [138 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	20 g	27 g	10 %
AZÚCARES	12 g	17 g	19 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %