

LAS MANZANAS - ¡ENTREMESES ESTUPENDOS!

Beneficios nutricionales - Buena fuente de fibra dietética, fuente de vitamina C y vitaminas del grupo B.

Tome una manzana entera o

- sirvala en rebanadas con mantequilla de mani o con queso bajo en grasa
- sumerja las rebanadas en yogurt bajo en grasa



Manzanas rellenas al horno Para 2 porciones

2 manzanas medianas

2 cucharaditas de azúcar morena

2 cucharadas de avena tradicional

1/4 cucharadita de canela

Pizca de nuez moscada (opcional)

2 cucharaditas de mantequilla regular o de vegetal libre de grasas trans (opcional)

Opcionales: pasas u otros frutos secos, nueces picadas o almendras, mantequilla de mani.

1. Lavar las manzanas y quitarle el corazón. Para eliminar el corazón, con un cuchillo de cocina cree un agujero de una pulgada de ancho. Deje una 1/2 pulgada de la parte inferior de la manzana.
2. Mezclar el azúcar morena, avena, especias y cualquier extra en un recipiente pequeño. Divida la mezcla entre las manzanas y colóquela sobre manzanas, presionándola firmemente.
3. Colocar las manzanas en un recipiente seguro para horno de microondas (como de 8 x 8 pulgadas de Pyrex). Si desea puede cubrir cada rebanada de manzana con un poco de mantequilla. Cubrir el recipiente con una tapa o papel encerado.
4. Ponga el microondas a alta potencia durante 5-7 minutos o hasta que las manzanas estén suaves. El tiempo de cocción dependerá del tamaño y tipo de manzana que utilice. Retire las manzanas en el microondas y deje reposar unos minutos antes de servir.

