¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?
Manzana Cocida en el Microondase

Porciones: 4

Ingredientes

4 unidades manzanas grandes para cocer

1/2 taza azúcar morena

1 cucharadita canela

Preparación

1. Lave las manzanas y quíteles el centro.
2. Corte un pedazo delgado del fondo de cada manzana para tener una superficie plana. Coloque las manzanas en un recipiente para microondas.
3. Mezcle el azúcar moreno y la canela en un tazón pequeño. Con una cuchara coloque un poco de la mezcla en el centro de las manzanas.
4. Cubra con papel encerado y caliente en el microondas a máxima potencia de 6 a 10 minutos o hasta que las manzanas se suavicen.

Notas: 1 libra de manzanas = 3 manzanas medianas = 3 tazas de manzana rebanada. Esta es información que le puede servir en el supermercado.
Los tipos de manzana recomendadas para este postre son Jonathan, Granny Smith, Braeburn y Golden Delicious. Cualquier manzana un poco ácida servirá bien.
Arregle las manzanas en la orilla del recipiente para cocinar aún más en el microondas.

Tips de Seguridad: Enjuage bien las manzanas antes de quitarles el centro. Si le sobran manzanas, guarde en el refrigerador para un refrigerio posterior.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	200	
Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0.5g	0%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	10mg	0%
Carbohidrato	53g	18%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares		
Proteína	1g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.