

Cobbler con Fruta de Temporada



Sirve:

8 porciones

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

- 4 tazas de
fruta fresca de temporada, rebanada (como duraznos, manzanas y
fresas)
(600
g)
- 1/3 taza de
mermelada de albaricoque (sin azúcar)
(107
g)
- 2 cucharaditas
de jugo de limón
(10
ml)
- 1/8 cucharadita de
nuez moscada
(0.6
g)
- 3 cucharadas de
harina de trigo integral o cualquier otra harina
(22.5
g)
- 1 taza de
avena
(90
g)

Preparación :

1. Pon la fruta rebanada en un bol. En un recipiente aparte, combina la mermelada de albaricoque, jugo de limón y nuez moscada. Vierte sobre la fruta y mezcla delicadamente.
2. Agrega la harina y mezcla un poco. Pon la mezcla en la sartén.
3. Tapa y cocina a 300°F/150°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 185°F/85°C.
4. Pon la avena y la harina de maíz en un bol. En un recipiente aparte, mezcla el jarabe de arce y la vainilla. Agrega a la mezcla de avena y mezcla bien.
5. Pon la mezcla de avena encima de la fruta caliente y cocina durante 15 minutos. Puede servirse caliente o frío.

Información nutricional por ración

Calorías: 137
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 7mg
Carbohidratos: 31g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 16g
Proteína: 3g