Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Crujiente de Manzana

Sirve:

12 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
medium mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Agregar un Comentario

45 gramos de azúcar moreno (¼ taza)
42 gramos de miel (2 cucharadas)
5 gramos de canela (2 cucharaditas)
2 gramos de nuez moscada (1 cucharadita)
5 mililitros de vainilla (1 cucharadita)
180 gramos de copos de avena rápida (2 tazas)

Cobertura

120 gramos de harina de trigo (1 taza)
45 gramos de azúcar moreno (¼ taza)
90 gramos de copos de avena rápida (1 taza)
4 gramos de canela (1 cucharaditas)
120 gramos de mantequilla ablandada (½ taza)
½

Preparación :

1. Prepara las manzanas en un bol grande. Vierte el jugo de naranja sobre

las cuñas de manzana para evitar la oxidación y reserva.

2. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio durante aproximadamente 5 - 7 minutos. Cuando varias gotas de agua rociada sobre la sartén chisporroteen, agrega la nata, el azúcar moreno, la miel, la canela, la nuez moscada y la vainilla. Lleva a fuego lento y añade los copos de avena. Bate intermitentemente hasta que la salsa se espese un poco.
3. Escurre el jugo de las manzanas, añádelas a la salsa en la sartén y tapa. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 - 15 minutos, hasta que las manzanas estén ligeramente cocidas.
4. Para la cobertura, combina la harina de trigo, el azúcar moreno, la avena y la canela en un bol mediano. Con un tenedor o una batidora de repostería, añade la mantequilla hasta que se hagan grumos. Espolvorea sobre la mezcla de manzana.
5. Pon en el horno a 177°C/350°F durante 45 - 50 minutos para que quede crujiente.

Consejos:

- Para una alternativa baja en grasa, sustituye la nata por leche baja en grasa o leche vegetal, como leche de almendras o leche de soja. La mantequilla se puede sustituir por margarina, ½ taza de jugo de manzana o ¼ de taza de néctar de agave.
- Sirve el crujiente de manzana con helado de vainilla, bayas y hojas de menta.

Información nutricional por ración

Calorías: 488
Grasa Total: 32g
Grasa Saturada: 19g
Colesterol: 102mg
Sodio: 82mg
Carbohidratos: 50g
Fibra Dietética: 6g
Azúcar: 25g
Proteína: 5g