

Manzanas Asadas Especiadas



Sirve:

6 raciones, de una manzana cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

1/4 taza de
pasas, picadas

(36
g)

1/4 taza de
arándanos secos dulces, picados

(36
g)

1/4 taza de
albaricoques secos, picados

(33
g)

2 cucharadas de
nueces pecanas, picadas

(14
g)

1 cucharada de
piel de naranja, rallada con Cono #1

(6
g)

1 cucharada de
azúcar moreno

(14
g)

1 cucharada de
agua

(15
ml)

1/2 cucharadita de
canela

(2.5
ml)

6 manzanas Granny Smith enteras, sin corazón

1 taza de
zum de arándano

(240
ml)

2 palitos de canela
4 clavos enteros

Preparación :

1. En un bol mediano, combina las pasas, arándanos, albaricoques, nueces pecanas, piel de naranja, azúcar moreno, agua y canela. Reserva.
2. Rellena las manzanas con la mezcla anterior y ponlas en la sartén eléctrica con cuidado. Añade los palitos de canela, los clavos y el zumo de arándano. Tapa.
3. Pon la temperatura a 225°F/107°C. Cocina 15 minutos o hasta que las manzanas se ablanden. Sirve caliente o frío en un bol, con o sin el jugo.

Consejos:

- Las manzanas deben ser lo suficientemente pequeñas para que se pueda tapar la sartén. Si usas la sartén eléctrica de 12", aumenta el zumo de arándano a 1 1/2 tazas.

Información nutricional por ración

Calorías: 146
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 4mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 25g
Proteína: 1g