

Manzanas Horneadas



Sirve:

6 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de
Aceite de Saladmaster

Agregar un Comentario

½ taza de
azúcar moreno

(90
g)

5 cucharadas de
jugo de limón

(75
ml)

1 cucharadita de
jengibre fresco, rallado con Cono # 1

(5
g)

6 manzanas medianas, sin pelar y sin corazón, cortadas por
la mitad horizontalmente

½ cucharadita de
canela molida (opcional)

(2.5
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica tapada a 250°F/120°C
2. Pon el azúcar moreno, el jugo de limón y el jengibre en la sartén eléctrica, mezcla bien y extiende sobre el fondo de la sartén.
3. Pon las manzanas formando una sola capa sobre la mezcla de azúcar moreno. Tapa y cocina 8 minutos.
4. Reduce la temperatura a 225°F/105°C. Voltea cuidadosamente cada media manzana. Tapa y cocina de 5 - 8 minutos hasta que las manzanas estén suaves y crujientes.

Consejos:

- Como postre, sirve caliente con helado de yogur sin grasa, o crema batida sin grasa.
- También lo puedes servir como acompañamiento de carne de cerdo, pollo o venado.

Información nutricional por ración

Calorías: 145
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 7mg
Carbohidratos: 38g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 32g
Proteína: 0g