



Manzana asada para una persona

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 3 minutos. |
Tiempo total: 6-7 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón apto para microondas

Utensilios:

Cuchillo
Cucharas medidoras

Ingredientes

1 manzana mediana firme
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de azúcar negra
1/2 cucharadita de agua

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Corte la manzana en cubos de 1/2" y colóquela en un plato o tazón apto para microondas.
3. Mezcle la manzana con la canela y el azúcar negra para que quede bien cubierta. Rocíe con agua.
4. Cubra bien el tazón con film transparente. Cocine en el microondas a temperatura alta por 1 minuto.
5. Saque del microondas y revuelva. Cubra, vuelva a colocar en el microondas y cocine a temperatura alta por 1 minuto.
6. Saque del microondas y revuelva. Vuelva a colocar en el microondas y cocine destapado por 30 a 60 segundos o hasta que la manzana esté blanda y el líquido haya comenzado a formar un glaseado.
7. Saque del microondas y enfríe ligeramente antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 100
Grasas totales 0.5 g
Sodio 0 mg
Carbohidratos totales 28 g
Proteína <1 g