



# Manzana asada para una persona

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

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Cucharas medidoras  
Tazón apto para microondas

## Utensilios:

Cuchillo

## Ingredientes

1 manzana mediana, firme  
1/2 cucharadita de canela  
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 las manzanas por la mitad a lo largo. Retire el centro, pero no las pele. Corte la manzana en cubos de 1/2" y colóquela en un 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 la fuente para hornear con film transparente o papel encerado. 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