



Manzana asada para una persona

Porciones 1 | Tiempo de preparación 3 min | Tiempo total 6 a 7 min

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

Información nutricional:

Calorías 100

Grasas totales 0,5 g

Sodio 0 mg

Carbohidratos totales 28 g

Proteína <1 g

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.