

Receta para

RODAJAS DE MANZANA CON CANELA AL HORNO

EQUIPO NECESARIO

bandeja para hornear, tabla para cortar, cuchillo,
tazón pequeño

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$4.25

COSTO POR RACIÓN \$1.06

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes, en rodajas, sin corazón
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de chispas de chocolate
- 2 cucharadas de nueces o semillas, picadas, opcional

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Agregue rodajas de manzana a la bandeja para hornear y rocíe con mantequilla. Añadir la canela, mezcle bien para cubrir y extienda las rebanadas de manera uniforme en la sartén.
- Hornee durante 20-25 minutos o hasta que estén tiernos.
- En un tazón pequeño, coloque las chispas de chocolate en el microondas durante 10-15 segundos a la vez, hasta que se derrita. Revuelva en el medio para asegurarse de que el chocolate no se queme.
- Rocíe chocolate derretido sobre rodajas de manzana y espolvoree con nueces. ¡Disfrutar!

Receta para

RODAJAS DE MANZANA CON CANELA AL HORNO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Baked Cinnamon Apple Slices | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|
| Nutrition Facts | | |
| Serving Size: 1 Serving | | |
| Amount Per Serving | | % Daily Value* |
| Calories | 138.1 kcal | 7 % |
| Total Fat | 7.1 g | 11 % |
| Saturated Fat | 3.2 g | 16 % |
| Trans Fat | 0.1 g | |
| Cholesterol | 7.6 mg | 3 % |
| Sodium | 2.1 mg | 0 % |
| Total Carbohydrate | 18.3 g | 6 % |
| Dietary Fiber | 3.3 g | 13 % |
| Sugars | 13.5 g | |
| Protein | 1.9 g | 4 % |
| Vitamin A | 2 % • Vitamin C | 0 % |
| Calcium | 2 % • Iron | 4 % |

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Manzanas - contiene el antioxidante quercetina, que se ha relacionado con la protección del cerebro contra el estrés oxidativo. Otros antioxidantes que se encuentran en las manzanas también pueden ayudar a reducir el daño oxidativo en los pulmones, reduciendo los síntomas relacionados con el asma.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Canela - contiene el compuesto cinamaldehído, que ha demostrado tener propiedades antifúngicas y antibacterianas. Este compuesto puede ayudar a reducir las infecciones, así como el mal aliento y las caries.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick