

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