



MANZANAS CROCANTES CON COPOS DE MAÍZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de manzana verde
- 20 g de miel
- 40 g de mantequilla
- 10 g de nueces
- 10 g de almendra (sin cáscara)
- 10 g de semillas de girasol
- 10 g de pasas
- 5 g de canela
- 10 g de ralladura de limón

LA PREPARACIÓN

- Mezclar la mantequilla pomada con la miel, agrega las nueces, almendras, semillas de girasol, pasas de uva y canela. Incorpora la ralladura y mezcla bien. Ahueca las manzanas y lleva al horno en placa. Para la cocción agrega agua en la placa. Cuece por 20 minutos en horno medio. Sirve con helado a gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.8 g	Grasas 12.1 g
Kcal 196	Proteínas 1.6 g