



COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de manzana
- 20 g de azúcar
- 2 g de canela

LA PREPARACIÓN

- Pelar y quitar los corazones de las manzanas.
- Trocearlas y ponerlas en un cazo con el azúcar y dos cucharaditas de agua.
- Cocer a fuego lento, removiendo con un tenedor (de madera) de vez en cuando.
- Cuando esté cocida, triturar con el tenedor hasta que quede una consistencia tipo puré.
- En la cocción de la manzana, se puede añadir unas ramas de canela, que después se retiran.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 17.8 g	Grasas 0.42 g
Kcal 81.4	Proteínas 0.37 g