Información nutricional por porción: Calorías 156, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

Manzanas al Horno con Canela

Sírvalas solas o acompañadas con helado de yogur de vainilla y granola.

Rinde 4 porciones. *1 manzana por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

Ingredientes

- 4 deliciosas manzanas Golden de tamaño grande, sin las semillas ni el centro (corazón) de la manzana
- ¼ taza de pasas
- ½ taza de jugo de manzana 100% natural
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de nuez moscada *(nutmeg)*

Preparación

1. Coloque las manzanas en una charola para horno de microondas.
2. Rellene cada manzana con cantidades iguales de pasas.
3. Mezcle el resto de los ingredients en un tazón pequeño y échelo sobre las manzanas. Cubra la charola con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
4. Con cuidado, retire las manzanas de la charola con una cuchara escurridera y déjelas a un lado.
5. Coloque nuevamente la charola en el microondas y cocine el líquido a temperatura alta durante 3 a 5 minutos más, o hasta que la mezcla adquiera la consistencia de un glasé. Bañe las manzanas con el glasé y sírvalas calientes.