

Manzana Asada

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	400g

INGREDIENTES

- 4 manzanas
- 1 cucharadita de canela molida
- Agua (para humedecer)

PREPARACIÓN

1. Descorazonar las manzanas cuidadosamente, retirando el centro y las semillas sin cortar completamente la base.
2. Mojar las manzanas con un poco de agua para mantener la humedad durante la cocción.
3. Colocar las manzanas en una bandeja de pyrex o refractaria apta para microondas.
4. Espolvorear la canela molida sobre las manzanas, asegurándose de que cubra toda la superficie.
5. Poner las manzanas en el microondas por unos 7 minutos al 80% de potencia.

6. Verificar que las manzanas estén tiernas pinchándolas con un tenedor.
7. Si necesitan más cocción, agregar 1-2 minutos más al microondas.
8. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir.
9. Servir y disfrutar templadas o frías según la preferencia.
10. Opcional: decorar con un poco más de canela o miel natural antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Manzanas: Ricas en fibra soluble (pectina), vitamina C, antioxidantes y flavonoides que mejoran la digestión, reducen el colesterol, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias
- Canela: Contiene cinamaldehído, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la sensibilidad a la insulina, reducen el azúcar en sangre, tienen propiedades antimicrobianas y mejoran la circulación
- Cocción al microondas: Preserva mejor los nutrientes que la cocción tradicional, mantiene la textura natural de la fruta y es más rápida y eficiente energéticamente
- Sin azúcares añadidos: Utiliza solo el azúcar natural de la fruta, ideal para personas con diabetes o que buscan reducir el consumo de azúcar
- Bajo contenido calórico: Perfecta para dietas de control de peso

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Fibra soluble para salud digestiva
- Vitamina C para fortalecer defensas
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo índice glucémico
- Sin grasas ni colesterol
- Minerales: potasio, fósforo
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Bajo contenido calórico
- Fácil digestión

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a las manzanas
- Individuos con alergia a la canela

- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Quienes tienen diverticulitis activa
- Personas con problemas de coagulación (la canela puede tener efectos anticoagulantes)
- Individuos con úlceras estomacales activas (la canela puede irritar)
- Personas con diabetes descontrolada (consultar con médico sobre el consumo de frutas)
- Quienes tienen problemas de masticación (las manzanas pueden ser difíciles de masticar)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para postre saludable y ligero
- Perfecta para personas que buscan perder peso
- Excelente para personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Recomendada para mejorar la digestión
- Ideal para niños por su sabor dulce natural
- Perfecta para merienda o snack saludable
- Excelente opción para personas con colesterol alto
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede conservar en refrigerador por 2-3 días

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde <https://comericohoy.com>