MANZANA ASADA CON CHÍA Y CANELA

Receta

Ingredientes

- *4 manzanas golden*
- *2 cucharadas de semillas de chía Trevijano*
- *20 g de mantequilla (o ghee)*
- *4 ramas de canela*
- *2 cucharadas de miel*

Semillas de Chía

Preparación

1 – Precalentar el horno a 180 ºC.

2 – Lavamos las manzanas y cortamos la parte superior en horizontal, como si se tratara de una tapa.

3 – Calentamos la mantequilla unos segunos en el microondas para que se funda y la mezclamos con la miel.

4 – Rellenamos el interior de la manzana con la mezcla (no es necesario agujerear, nosotros hemos hecho unos cortes con el cuchillo para que se impregne el interior de la mantequilla y la miel). Clavamos una rama de canela en cada manzana y añadimos por encima media cucharada de semillas de chía Trevijano. Colocamos de nuevo la parte superior de las manzanas.

5 – Ponemos las manzanas sobre una bandeja apta para horno y asamos durante 25 minutos o hasta que estén blanditas (comprobar clavando un cuchillo). ¡A disfrutar de un postre dulce, saludable y sincero!

30’

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	381 kJ 91 kcal
Grasas (g)	2,4
de las cuales Saturadas (g)	1,3
Hidratos de carbono (g)	16
Fibra alimentaria (g)	2,3
Proteínas (g)	0,6
Sal (g)	0,08