



## Manzanas asadas

### Ingredientes

- 6 manzanas medianas firmes
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de almendras picadas
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de vino blanco
- Jugo de 1 naranja
- 2 cucharadas de sucralosa
- Canela molida a gusto




### Preparación

- Lavar bien las manzanas, cortar las tapas y, con la ayuda de una cuchara pequeña, retirar el centro de cada una. Reservar en agua con un poco de jugo de limón para evitar que se coloquen oscuras.
- Para el almíbar: Llevar a fuego el vino blanco con la sucralosa, el jugo de naranja y una ramita pequeña de canela. Dejar que llegue a ebullición y reducir por unos 4 minutos, retirar del fuego y reservar.
- Retirar las manzanas del agua y dejarlas sobre papel absorbente. Enmantequillar una fuente apta para horno y colocar las manzanas.
- Rellenar con los arándanos, las nueces y almendras picadas y disponer el almíbar en cada manzana, espolvorear un poco de canela molida sobre cada una.
- Precalentar el horno a 160 grados y hornear por unos 40 min o hasta que estén más blandas y doradas. Es aconsejable ir rociando las manzanas de vez en cuando con el líquido que van soltando para evitar que se rompan.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	222
Proteínas (g)	4,5
Lípidos (g)	12,1
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	22,4
Sodio (mg)	3,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo

 6 porciones |  Nivel: Fácil |  60 minutos