

REPOSTERÍA

Manzanas Asadas



6 porciones



Nivel: Fácil



60 minutos

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
- Canela en rama

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

Preparación

- Lavar bien las manzanas, cortar las tapas y con 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 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, nueces, almendras picadas y disponer el almíbar en cada manzana, espolvorear con canela molida sobre cada una.
- Precalentar el horno a 160° 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.
- Sacar del horno y dejar que se enfríen antes de comerlas.