

Manzanas Salteadas con Crema de Yogur de Canela

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
 ½ taza de manzanas /
 ¼ de taza de yogur

Información Nutricional

Tamaño de la porción	
½ taza manzanas / ¼ taza yogur (274 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	120
% Valor Diario*	
Grasa total 3.5 g	4%
Grasa saturada 2 g	10%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 90 mg	4%
Carbohidratos totales 44 g	16%
Fibra dietética 5 g	18%
Azúcares totales 32 g	
Incluye 11 g azúcares añadidos	22%
Proteína 4 g	8%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 110 mg	8%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 231 mg	4%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.



La fruta de temporada preparada simplemente puede ser un postre más saludable que el pastel o la tarta. Siéntase libre de animar su yogur con diferentes especias: extracto de vainilla o almendra, cardamomo, ralladura de limón o naranja.

INGREDIENTES

½ taza de jugo de manzana sin azúcar o sidra de manzana
 1 cucharadita de canela en polvo
 ½ cucharadita de nuez moscada molida
 ¼ de taza de azúcar morena clara bien compacta
 Pizca de sal kosher
 8 manzanas Granny Smith, sin pelar, sin corazón y en rodajas finas
 ¼ de taza de maicena
 ½ taza de agua
 2 cucharadas de mantequilla sin sal
 Crema de yogur de canela
 2 tazas de yogur natural sin grasa
 ½ cucharadita de canela molida
 2 cucharadas de miel

DIRECCIONES

1. En un tazón mediano, combine el jugo de manzana, la canela, la nuez moscada, el azúcar morena y la sal. Revuelva para combinar.
2. Agregue las manzanas en rodajas a la mezcla de jugo y revuelva para cubrir.
3. En un tazón pequeño, combine la maicena y el agua para hacer una papilla. Dejar de lado.
4. Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la mezcla de manzana y cocine suavemente durante unos 6 minutos, hasta que las manzanas comiencen a ablandarse.
5. Agregue la mezcla de maicena a la sartén y hierva suavemente durante 2 a 3 minutos; hasta que las manzanas estén tiernas con un tenedor.
6. Retirar del fuego.

Para la cobertura de canela y yogur

1. En un tazón pequeño, agregue el yogur.
2. Agregue la miel y la canela.

Servir

1. Divida la mezcla de manzana en 8 tazones.
2. Cubra cada tazón con ¼ de taza de la mezcla de yogur.

