

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 *trans* 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.

