

## MANZANAS ASADAS CON NUECES



### Ingredientes para 2 personas:

- ✓ 2 manzanas Golden
- ✓ 3 nueces
- ✓ 2 cucharaditas de miel

### Preparación:

Lavamos las dos manzanas, a continuación las descorazonamos bien con un cuchillo o un descorazonador. Colocamos las manzanas en un plato y echamos una cucharadita de miel a cada manzana, en el agujero previamente realizado. Después se realiza el proceso de asado introduciendo el plato en el microondas durante 10 minutos a temperatura máxima. Mientras, abrimos las nueces y cuando las manzanas están listas, las colocamos alrededor. Así tenemos un postre saludable y rico al mismo tiempo.



### Calibración del Plato

Kcal	187,5
Prot (g)	1,6
Hc (g)	36
Lip (g)	4,1
Fibra (g)	3,7
Colesterol (mg)	0
Na (mg)	5,8