

COMPOTA DE MANZANA CON CANELA

Lista de INGREDIENTES

Manzana mediana	1 pieza
Azúcar	3 cucharaditas
Ramitas de canela	6 piezas
Canela en polvo	Al gusto
Cáscara de limón	1 pieza



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Pelar, quitar el corazón y cortar en trozos finos la fruta.
- 2.- Poner a cocer la fruta en una olla cubierta de agua
- 3.- Cuando empiece a hervir, retirar el agua, añadir de nuevo agua caliente y dejar cocer hasta que la fruta esté casi blanda
- 4.- Sacar la fruta, escurrirla todo lo posible y volver a ponerla en una olla con un poco de agua, azúcar, canela y la cáscara de limón. Cocer hasta que esté hecha sin dejar de moverla.
- 5.- Espolvorear canela en polvo al gusto.

Nota IMPORTANTE

Si usted tiene diabetes puede usar **edulcorante sin calorías**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)
137	0.5	0.2	36	134	12	2	2

