



COMPOTA DE MANZANAS AL LIMÓN

Ingredientes

- 5 Manzanas peladas y partidas en gajos (octavos o más)
- 6 Tazas de agua fría
- ½ Taza de sucralosa en polvo
- 1 Ramita de canela
- 2 Limones (cáscara)

Preparación

1.- Introduce las manzanas en un olla mediana y vierte el agua indicada con la sucralosa, agrega la canela y la cáscara de los dos limones. Lleva a fuego fuerte y deja hervir durante 25 minutos aproximados, hasta cocer las manzanas pero que estén queden al dente y no recocidas.

2.- Una vez listas, retira del fuego y deja enfriar. Al momento de servir las puedes acompañar con una porción de yoghurt NESTLÉ para contrastar sabor y dar un toque cremoso.



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|---------|
| Energía: | 59 Kcal |
| Proteínas: | 0.2 g |
| Grasa Total: | 0.4 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| H. de Carbono: | 15.2 g |
| Fibra Dietética: | 2,4 g |
| Sodio: | 0 mg |