



# Manzanas horneadas fáciles

Receta en microondas

Vegana, baja en grasa, sin gluten

## Ingredientes

Porciones: 4 Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de cocción: 10 minutos

- 2 manzanas
- 2 cucharadas de pasas, opcional
- 2 cucharadas de nueces picadas, opcional
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela

*Nota: Cualquier manzana ácida funciona bien. Las variedades favoritas de manzanas para hornear son Jonathan, Granny Smith, Braeburn y Golden Delicious.*

---

## Instrucciones

1. Lave las manzanas y córtelas a la mitad. Saque el corazón de las manzanas y haga un agujero en cada mitad de la manzana.
2. En un tazón, mezcle la azúcar morena y la canela. Si usa pasas y nueces picadas, agréguelas en el tazón también.
3. Vierta la mezcla con una cuchara en el centro de cada manzana.
4. Ponga las manzanas en un plato para microondas y cúbralas con envoltura de plástico o papel de cera. Caliente en el microondas a temperatura alta por 4-6 minutos, hasta que las manzanas estén blandas.
5. Sirva inmediatamente.