

Chips de manzana al horno

Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Bajo en sodio / Fuente de fibra / Nutrición en la cocina / Sin colesterol **



INGREDIENTES:

- 2 manzanas grandes
- Canela (opcional)

Rinde: 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocción: 120 minutos

PREPARACIÓN:

1. Lavar las manzanas y cortar transversalmente en rodajas delgadas, eliminando el corazón.
2. Arreglar las rodajas en una sola capa en una bandeja para hornear.
3. Espolvorear ligeramente con canela si deseas.
4. Cocinar a 200 °C por aproximadamente 1 hora. Voltar las rodajas. Seguir horneando hasta que estén secas sin humedad en el centro, 1 hora o más dependiendo del grosor.
5. Sacar del horno y enfriar. Guardar en un recipiente hermético por hasta un año.

Notas de la receta

- El tiempo de cocción total dependerá del grosor de las rodajas de manzanas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 manzana (182 g)	
Calorías	90 kcal	
Proteínas	0 g	
Grasas	0 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	25 g	
Azúcares	19 g	
Fibra	4 g	
Sodio	0 mg	
Calcio	11 mg	1%
Hierro	0 mg	0%
Vitamina A	5 µg	1%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	8 mg	13%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.