

# Manzana Horneada Saludable



## Ingredientes

- 1 manzana (granny smith y golden delicious son buenas para hornear)
- 1 pizca de canela
- ½ taza de queso cottage descremado o bajo en grasa
- 1 cucharada de crema baja en grasa (sour cream)
- 1 banana

continúa atrás 





### Instrucciones:

- 1 Lave, quítele el corazón, pele y parta la manzana en pedazos de  $\frac{1}{2}$  pulgada.
- 2 Coloque en un recipiente para microondas y cubra con canela.
- 3 Cubra con plástico para envolver y cocine en el microondas por 5 minutos al máximo.
- 4 Mientras se cocina parta el banano en pedazos de  $\frac{1}{2}$  pulgada.
- 5 Retire la manzana del microondas y con cuidado quítele el plástico.
- 6 Agréguele el banano, el queso cottage y la crema y revuélvalos.
- 7 Deje que se enfríe antes de servir.