

## Manzana al Horno con Especias

### Ingredientes:

- 2 manzanas medianas como Macintosh, Granny Smith, etc.
- 1/8 cucharadita canela
- 1/8 cucharadita clavo molido
- 1 cucharadita azúcar
- 1 taza de sidra de manzana



### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 apple (135g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories 70**      Calories from Fat 0

% Daily Value\*

**Total Fat 0g**      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 5mg**      **0%**

**Total Carbohydrate 19g**      **6%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 15g

**Protein 0g**

Vitamin A 2%      • Vitamin C 4%

Calcium 0%      • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Pele las manzanas, córtelas por la mitad desde el tallo hasta el fondo, retire el tallo y el corazón de cada mitad.
3. Espolvoree cada mitad con azúcar en la que las especias han sido mezclados.
4. Coloque el lado cortado hacia abajo sobre una hoja forrada de pergamino bandeja. Hornee en horno caliente de 25 a 30 minutos hasta que esté suave.
5. Ponga 1 taza de sidra restante en una cacerola y lleve a fuego lento.
6. Reducir a 1 cucharada. Retire las manzanas del horno. Córtelas en rodajas y dejar enfriar. Unte con sidra reducida para glasear.