POSTRE LIGHT DE MANZANA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Moderna
Coste: Muy económico

Descripción:

Propiedades y uso: rica en magnesio, es ideal para los deportistas por ser energética; también refuerza la memoria. Ideal para consumir sola, aunque también es perfecta para ensaladas, postres, cócteles y sorbetes.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 manzana
- 1 yogur cremoso
- Sirope de fresa
- Piel de 1 naranja
- Piel de 1 limón
- Edulcorante liquido

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se pela y se parte en cachos la manzana, se pone la manzana junto con la piel de la naranja y el limón en un bol apto para microondas. Se pone a máxima pontencia 5 minutos en mi microondas, tiene que quedar blanda. Se quitan las pieles de fruta y se aplasta la manzana con un tenedor, que quede como puré se echan unas gotas de edulcorante, se remueve y se echa en una copa, se echa el yogur por encima y se decora con sirope de fresa.