

# POSTRE LIGHT DE MANZANA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** Yeni Galan



**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
- Siropo de fresa
- Piel de 1 naranja
- Piel de 1 limón
- Edulcorante líquido

## 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 potencia 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 siropo de fresa.