

MANZANAS CON CANELA Y NUECES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 2 personas



Ingredientes:

- 1 manzana dulce, pelada, sin corazón, sin semillas y cortada en cubitos (Yo use Gala)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
- pizca de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
- 2 tazas de yogurt griego sin grasa
- 4 cucharadas de nueces picadas o pecanas

Instrucciones:

1. Coloca la manzana cortada en cubitos, el azúcar y las pasas en una olla pequeña, agrega $\frac{1}{4}$ taza de agua, espolvorea la canela, una pizca de nuez moscada, tapar y cocinar a fuego lento hasta que estén blandas, de 16 a 18 minutos. Poner a un lado para enfriar.
2. Divide el yogurt en 2 platos hondos medianos, agrega las manzanas y nueces picadas. Servir inmediatamente.

Notas:

*Si deseas preparar las manzanas con anticipación, refrigerarlas en un recipiente aparte y agregarlas junto con las nueces justo antes de servir.

*El azúcar puede ser azúcar de coco, azúcar morena o sirope de maple. Yo use azúcar morena.