

CRUMBLE SALUDABLE DE MANZANAS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen de 6 a 8 porciones

Ingredientes:

Para hacer las manzanas:

- 6 manzanas dulces
- 1 cucharada de canela
- una pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Para hacer el crumble:

- 2/3 taza de avena en hojuelas
- 2/3 taza de nueces
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de miel

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F (180 C) y engrasar un molde para hornear pequeño o cubrir con papel pergamino.
2. Lavar y cortar las manzanas en cubos pequeños, quitando el corazón y las semillas. Puedes pelarlas o dejarlas con concha, de acuerdo a tu gusto.
3. En una sartén mediana añade las manzanas, el aceite de coco, canela y la pizca de sal, saltearlas a fuego medio-alto, cubrir la sartén durante 2-3 minutos. Retirar de la estufa, *no tienen que quedar suaves porque se van a hornear después.*
4. En el recipiente de la procesadora de comida, agregar la avena, las nueces, el aceite de coco y la miel y un chorrito de agua (aproximadamente 1 cucharada) y procesar hasta obtener una mezcla desmenuzable que se pegue.
5. Añadir las manzanas en el molde para hornear listo y extenderlas bien, luego colocar la mezcla de crumble y extenderla sobre las manzanas.



6. Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que el crumble esté dorado. Dejar enfriar un poco y disfrutar y ser feliz con un poco de leche/yogurt/helado para el desayuno, merienda o postre.

Notas:

*El aceite de coco lo puedes sustituir por mantequilla amarilla.

*Puedes agregarle más azúcar si quieres algo más azucarado, ya que no queda tan dulce.

*Lo que sobre lo puedes guardar en un recipiente herméticamente cerrado, en el refrigerador hasta por 1 semana. Para servirlo puedes recalentarlo por unos segundos en el microondas en una sartén en la estufa o comer helado, según como gustes.