

Manzanas a la Plancha al Aroma de Vainilla

Las manzanas son de las frutas más ricas en **Boro**, que facilita la asimilación del calcio y del Magnesio. El consumo habitual de manzanas **previene el estrechamiento de las arterias coronarias**, causantes del infarto de miocardio; por eso el dicho de “una manzana al día mantiene el corazón sano”. Además la manzana es, después del membrillo, una de las frutas más ricas en **taninos** con propiedades **astringentes y antiinflamatorias** (desinflan la mucosa gástrica y las paredes intestinales, por ello resulta tan eficaz en el tratamiento de la diarrea). Si se consume con piel es útil para tratar el estreñimiento. Tiene efecto **colerético**, es decir, mejora la producción de bilis en el hígado y disminuye la tendencia de formar cálculos biliares.

INGREDIENTES:

- 1ud Manzana amarilla
- 1ud Manzana roja
- ½ ud Vainilla en rama
- 50ml Zumo de manzana

2
raciones



ELABORACIÓN:

1. Abrir la vaina de vainilla, raspar el interior, ponerlo a hervir con el zumo de manzana y la vaina. Cuando levante el hervor, apagar el fuego y dejar infusionar hasta que se enfríe completamente. Si lo haces con 24h antelación conseguirás más sabor a vainilla.
2. Lavar y cortar las manzanas en rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente.
3. En una plancha bien caliente dorar las rodajas de manzana un minuto por cada lado.
4. Montar el plato intercalando las rodajas de manzana amarilla con las de roja, salsear con el zumo de manzana a la vainilla y decorar con la vaina de la vainilla.