

Crumble de Manzana

Las **manzanas** tienen innumerables propiedades (**depurativa, antiinflamatoria del aparato digestivo, antidiarreica, laxante suave, diurética, ayuda a controlar el colesterol...**) asadas o al microondas, como en este caso, son **muy indicadas** para personas que debe tomar una dieta blanda o que padecen **gastritis, acidez, úlcera de estómago, estreñimiento, diarrea, problemas de colesterol o de corazón.**

INGREDIENTES:

- 2 Manzanas Golden
- Gotas sacarina líquida (opcional)
- Gotas esencia de vainilla
- 2 Cucharadas copos de avena
- ¼ cucharadita canela molida
- 1 cucharadita aceite girasol
- 1 Cucharadita de sirope de agave, miel o azúcar moreno

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar las manzanas y cortar en trocitos no muy pequeños, añadir gotas de esencia vainilla (y gotas de sacarina líquida sino están maduras). Cocinar tapadas en el microondas 5 minutos a 800W.
2. Realizar el Crumble: mezclar los copos de avena, canela molida, sirope agave y aceite.
3. Poner la manzana en un recipiente apto para el horno, esparcir la mezcla de copos de avena por encima y poner al grill del horno un par de minutos hasta que veamos los copos dorados y crujientes.
4. Tomar templado