

Pomes al microones



Microones

Ingredients per a 2 persones

2 pomes golden

1 cullerada de sucre

1 polsim de canyella

Estris necessaris



Microones



Recipient apte per a microones



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Buidador de pomes

Elaboració

- 1 Renteu bé les pomes, traieu-ne el cor i obriu-les per la part de dalt a mode de barret.
- 2 Poseu les pomes en un recipient apte per a microones.
- 3 Afegiu-hi una cullerada de sucre i una mica de canyella (al vostre gust).
- 4 Poseu-les 10 minuts al microones a màxima potència fins que estiguin toves.
- 5 Serviu-les en un plat i afegiu-hi el suc de la cocció i un polsim més de canyella.

Sabies que...

La poma és una de les fruites més saludables, ja que conté moltes vitamines i minerals. Cuita és molt digestiva i consumida amb pell ens aporta molta fibra.

IDEES

Per a la presentació les podeu acompanyar amb fruita seca, fulles de menta, una bola de gelat...

