POSTRES

SCONES DE MANZANA

PORCIONES
4

PREPARACIÓN
30 MIN

COMPLEJIDAD
FÁCIL

DESCARGAR COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 manzana rallada
- ¼ de harina de almendras
- 1/3 de taza de harina de avena
- 1 cdta de aceite de coco derretido
- *Arándano Deleite Nature's Heart*
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°
2. Vacía todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta que estén bien integrados.
3. En una bandeja, pon una hoja de papel encerado y con ayuda de una cuchara, vacía la mezcla sobre la bandeja, formando scones.
4. Lleva al horno durante aproximadamente 25 minutos. Trata de no abrir el horno durante el periodo de cocción; pon tu bandeja justo en medio del horno. Estarán listos cuando veas los bordes crocantes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 80	Fibra (g): 13
Hidratos de C (g): 16	Vitamina A (IU): 27
Proteína (g): 1	Vitamina B (mg): 2
Lípidos(g): 2	Vitamina D (IU): 5
	Calcio (mg): 202

Nature's Heart te informa®:

- La manzana fuente de vitamina A y C
- La avena es fuente de fibra
- La almendra es fuente de grasas saludables y vitamina E

Conociendo Nature's Heart®:

- Arándanos deleite Nature's Heart es bajo en sodio
- Arándanos deleite Nature's Heart libre de colesterol naturalmente

- Arándanos deleite Nature’s Heart fuente de antioxidantes