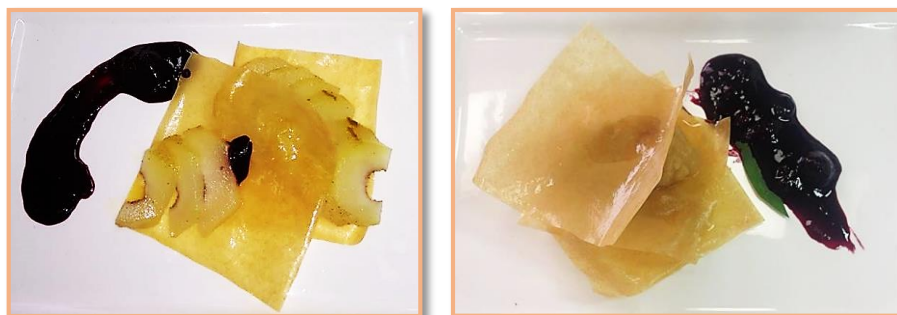


MILHOJA DE MANZANA Y ARANDANO (4 raciones)



En este postre se combinan los **hidratos de carbono** de la harina de trigo de las obleas de masa filo con las **vitaminas y minerales** de la manzana y los arándanos en pequeñas proporciones.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas y azúcares. Por tanto, es apto para personas con diabetes.

Ingredientes

- Masa Philo 1 hoja
- Aceite de oliva25 gr
- Manzanas o peras 600 gr (4 unidades)
- Arándanos150 gr
- Canela molida5 gr
- Agua

Preparación

- Descorazonar las manzanas y espolvorear el interior con la canela.
- Colocarlas en una fuente de cristal o plástico durante 6 – 8 minutos en el microondas.
- Poner los arándanos en una sartén o cazo al fuego, cuando comienzan a abrirse mojarlos con $\frac{1}{4}$ de vaso de agua y dejar cocer.
- Poner en un plato capas de pasta y manzana cocinada y salsear con los arándanos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Energía (Kcal)	225,2
Proteínas (g)	3,5
Hidratos de carbono (g)	38,1
Lípidos (g)	6,5
Sodio (mg)	6
Potasio (mg)	205,9
Fósforo (mg)	47,6
Calcio (mg)	13.3