

POSTRES:

ÑOQUIS DE MANZANA ASADA A LA CANELA

(para 4 personas)

En este postre se combinan los **hidratos de carbono** de la harina de trigo con las **vitaminas y minerales** de la manzana. También es necesario tener en cuenta el aporte de **proteínas** y fósforo por la utilización de huevo.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de azúcares, en su lugar se ha utilizado un edulcorante, por tanto, es apto para personas con diabetes. Por el aporte de lípidos del plato es recomendable consumirlo ocasionalmente y con moderación.

Ingredientes

- Harina 140 gramos
- Aceite de girasol 60 gr (6 cucharadas)
- Manzanas 160 gr (2 unidades pequeñas)
- Vainilla en rama 1 rama
- Canela en caña 1 caña
- Huevos 6 unidades
- Agua 250 ml
- Maltitol 150 gramos

Preparación

Manzanas:

- Lavar y descorazonar las manzanas, añadir $\frac{1}{2}$ vaso de agua y espolvorear con 50 gramos de maltitol.
- Colocarlas en una bandeja e introducirlas en el horno a 140°C durante 25 o 30 minutos.
- Sacarlas del horno y dejarlas enfriar. Una vez frías, partirlas por la mitad y, con un sacabollos pequeño, vaciarlas y apartar (reservar las pieles vaciadas).

Ñoquis:

- Añadir el aceite y el agua y calentar un poco, cuando el agua este caliente,

añadir de golpe la harina y batir enérgicamente hasta que se haga una masa compacta. Seguidamente, ir añadiendo los huevos de uno en uno, manteniendo la masa caliente sin que llegue a cocer. Una vez añadidos todos los huevos, apartar y reservar.

- Poner una olla de agua a hervir. Cuando hierva, bajar el fuego y mantener a fuego lento. Meter la masa en una manga pastelera e ir haciendo círculos para hervirla con mucho cuidado, durante 3 o 4 minutos. Cortar, sacar, colocar sobre papel secante y reservar.

Elaboración del plato final:

- Poner en una sartén 100grs de maltitol y, a fuego lento, dejar q se vaya disolviendo. Añadir la rama de vainilla cortada en 4 pedazos y la rama de canela. Transcurridos 2 minutos, añadir las bolitas de manzana y los ñoquis y dejar salsear un par de minutos para que se impregnen todos los aromas: apartar y dejar enfriar.

Montaje del plato:

- Recuperar las pieles de las manzanas e ir introduciendo todo el preparado dentro de cada una de las cuatro mitades. Decorar con la canela y la vainilla y... ¡listo para servir!

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

| | |
|--------------------------------|--------|
| Energía (Kcal) | 424,95 |
| Proteínas (g) | 15,33 |
| Hidratos de carbono (g) | 34,03 |
| Lípidos (g) | 25,24 |
| Sodio (mg) | 123,2 |
| Potasio (mg) | 238,2 |
| Fósforo (mg) | 218,4 |
| Calcio (mg) | 59,2 |

En los datos de esta tabla se contemplan los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser aderezos.