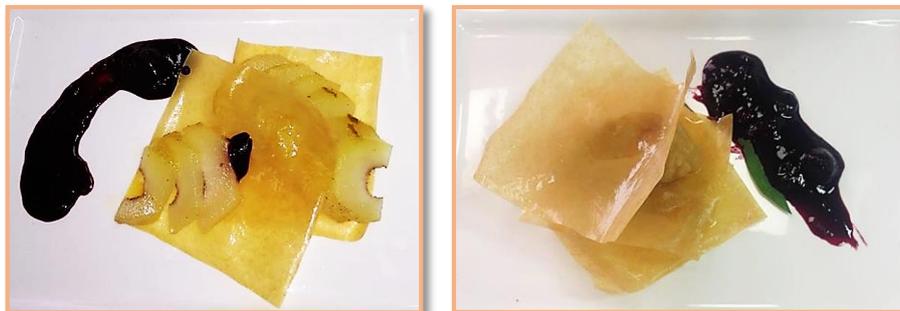


## MILHOJA DE MANZANA Y ARANDANO (4 raciones)



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 oliva .....25 gr
- Manzanas o peras ..... 600 gr (4 unidades)
- Arándanos .....150 gr
- Canela molida .....5 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)

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