

Płasterki jabłek w glazurze

W glazurze najlepiej będą smakowały jabłka Golden Delicious, które są słodkawe, soczyste i kruche. Te jabłka są dobre na surowo, ale w glazurze będą pysznym deserem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki masła
2 łyżki cukru
3 łyżeczki soku z cytryny
2 jabłka, bez gniazd nasiennych

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Dodać cukier i sok z cytryny. Pokroić jabłka na krążki i wrzucić na patelnię. Zmniejszyć ogień.

2) Przykryć i dusić 10–15 minut, aż jabłka zmiękną

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 plasterek jabłka zawiera: 107 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 15 mg cholesterolu, 58 mg sodu, 15 g węglowodanów, 1 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock