Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Ciruelas asadas

Lo ideal es tomar la fruta natural, para aprovechar todos sus nutrientes pero si hacemos la fruta al horno tenemos una alternativa para preparar un postre "dulce". No necesita azúcar porque al cocinarse lentamente extraemos su azúcar natural, que al tomarla con la fibra se absorbe lentamente, sin los riesgos del azúcar añadido.

Una receta fácil, rápida y saludable. Podemos asar cualquier fruta: manzanas, melocotones, peras, piña… Se pueden aromatizar con vainilla, canela, jengibre y darle toques crujientes con frutos secos. Las tomamos frías o templadas en invierno.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

4 Ciruelas rojas semimaduras.

Ralladura de naranja

Zumo de una naranja

Una pizca de canela en polvo

Una tarrina de requesón o un yogurt natural (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Precalentar el horno a 180º.

Lavar y cortar las ciruelas por la mitad y retirar el hueso. Para ello hacemos un corte por la mitad de la ciruela y giramos las dos partes cada una hacia un lado, igual que para abrir un tarro y sacar el hueso. Si la ciruela está

demasiado madura se puede romper la pulpa, por ello es mejor que tengan cierta consistencia.

Poner las mitades de ciruelas con la piel hacia abajo y añadir un poco de canela por encima a la pulpa. Repartir por encima el zumo de naranja y, posteriormente un poco de ralladura de ralladura de la piel y canela en polvo. También pueden ponerse unos frutos secos troceados.

Dejamos macerar unos 10 minutos. Hornear a 180º unos 30 min hasta que estén blanditas.

Se pueden rociar con un poco del zumo que queda en la bandeja, según gustos porque es un poco ácido.

Servir con requesón o yogurt natural sin azúcar.

**** Niños desde los 6 meses. Requesón y yogurt a partir de los 8-10 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
¡Qué divertido es comer fruta!
Boniato asado con dátiles y frutos secos
Decálogo de la alimentación