



# Maçã no microondas com canela

## Ingredientes (para 1 porção)

1 maçã Golden de aproximadamente 200 g

Canela em pó

50 mL de água

## Preparo

1. Descascar a maçã, retirar o miolo com as sementes e cortá-la em quatro.
2. Colocar em um recipiente apropriado para cozinhar no micro-ondas.
3. Polvilhar canela e acrescentar um pouco de água.
4. Tampar e cozinhar por um tempo mínimo de 6 ou 7 minutos em potência máxima.
5. Certificar-se de que ficou bem cozida para que se possa amassar com um garfo ou comer com uma colher como se fosse um flã.
6. Também pode ser batida.

## Recomendações

Também é possível preparar sem cortar a maçã e obter uma textura para comer a colheradas. Além de canela, a maçã pode ser recheada com outros alimentos depois de cozida, como iogurte, creme...