



## Manzanas y zanahorias glaseadas

### Preparación:

Pelar las manzanas y cortarlas en láminas, rociarlas con jugo de limón, limpiar las zanahorias y cortarlas en bastones. Cocinar las zanahorias pero que queden crocantes. Llevar a fuego las manzanas y las zanahorias y el tomillo, cocinar y cuando falte aceite agregar vino blanco. Cuando comiencen a ablandar las manzanas agregar la mermelada y la crema y dejar reducir. Agregar sal, pimienta y edulcorante. Cocinar pero no dejar que se ablanden demasiado.

### Ingredientes

para 4 porciones

3 manzanas verdes  
3 zanahorias  
¼ taza de crema doble light  
3 cdas de mermelada de manzana o durazno sin azúcar  
Tomillo, jugo de limón, sal, pimienta, edulcorante, vino blanco seco  
2 cdas de aceite

### Información nutricional por porción:

|             |          |
|-------------|----------|
| HdeC:       | 21,8 grs |
| Pproteínas: | 1,3 grs  |
| Grasas:     | 4,2 grs  |
| Colesterol: | 6,3 mg   |
| Fibra:      | 3,1 grs  |
| Calorías:   | 6 cal    |