Teresa



POSTRES · VEGETARIÀ

Espirals de pasta de full amb poma i canyella

30min · 8 racions · 258 kcal

Ingredients

- Una placa rectangular de pasta de full
- Dues o tres pomes
- **50 gr** de sucre (variar quantitat segons la dolçor de les pomes)
- **30 gr** de mantega
- El suc de mitja llimona
- Canyella en pols (al gust)
- Una mica de llet (o un ou)

PER RACIÓ

Proteïnes	2,6 g
Greixos	15 g
Hidrats	29 g
Fibra	2,2 g

Elaboració

1. Rentar, pelar i ratllar les pomes
2. Afegir el suc de mitja llimona
3. Fondre la mantega i afegir-hi la poma
4. Coure uns minuts fins que s'evapori l'aigua
5. Deixar refredar
6. Distribuir la poma en tres tires sobre la pasta de full
7. Posar sucre i canyella
8. Enrotllar la placa, pintar amb una mica de llet els extrems i tancar
9. Tallar a rodanxes, posar en una plata de forn, pintar amb llet (o amb ou) i espolsar amb sucre i canyella
10. Coure al forn a 200 °C a la part baixa del forn, amb calor dalt i baix, durant 25 - 30 minuts

RECOMANACIONS

Mini pastes ideals per acompanyar un cafetó, per berenar o per un caprici

Fet amb CookNest