



las buenas recetas de Marithé

Las «onces» con manzanas del miércoles

SIN HARINA DE TRIGO, SIN MANÍ,
SIN LECHE, SIN AROMA

INGREDIENTES

- 600 g de manzanas,
- 60 g de Maïzena,
- 100 g de azúcar sémola,
- 45 ml de aceite de maravilla,
- 60 ml de leche de coco,
- 1 paquete de levadura.

Para la crema al gratín :

- 1 jugo de naranja,
- 1 huevo,
- 75 g de azúcar.

INSTRUCCIONES

- Mezcle todos los ingredientes terminando con la Maïzena.
- Aceite un molde (o utilice papel sulfurizado) y vierta la masa.
- Agregue las manzanas cortadas en cuartas, hundiéndolas levemente en la masa. Ponga al horno : term. 5 o 190° C.
- Al cabo de 20 mn vertir encima la crema al gratín (aquí necesitas la ayuda de mamá para no quemarte).
- Seguir con la cocción por 15 mn más.

Recetas de
Marie-Thérèse ROTH



Service de
Médecine Interne,
Immunologie Clinique
et Allergologie
Hôpital Central
29, Av. de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex