

FRUTA DESHIDRATADA

<https://saposyprincesas.elmundo.es/>



Deshidrata algunas frutas para obtener **un *snacks* que puedes dar a los niños en cualquier momento** del día de una forma saludable. Un modo original de hacer que tomen fruta.

Ingredientes:

- manzanas
- limón
- extracto de vainilla
- jengibre en polvo
- clavo o cardamomo (opcional)

Preparación:

1. Empieza por hacer una compota de manzana. Para ello cuece las manzanas poniendo en un olla un vaso de agua.
2. Añade las manzanas peladas, cortadas y zumo de limón.
3. Forra una bandeja con papel de horno y extiende la compota hasta tener una superficie lisa y del mismo grosor.
4. Pon el horno a temperatura mínima y deja hasta que se deshidrate. Dependiendo del horno puede variar el tiempo de deshidratado.
5. Parte la hoja de fruta deshidratada y deja que los niños la disfruten.