

COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Así como se considera a los duraznos como una fruta alta en potasio, si reduce la porción a 1/2 durazno, solamente tendrá 166 mg de potasio, lo que se incluye en una dieta renal equilibrada.

INGREDIENTES:

- 4 duraznos
- aceite de oliva en aerosol
- canela (opcional)
- azúcar morena (opcional)



Duraznos horneados

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Corte los duraznos a la mitad y retire la semilla.
3. Coloque en una fuente de horno, con el lado cortado hacia arriba.
4. Utilice aceite de oliva en aerosol para cubrir los duraznos.
5. Espolvoree con canela y con un poco de azúcar morena (si desea).
6. Hornee por 30 minutos y ¡a disfrutar!