



Clínica de nutrició
dra. Antonieta Barahona

COCA DE POMA AMB CANYELLA

Ingredients

- 1 tassa d'oli d'oliva verge extra DOP Les Garrigues
- 1 tassa d'aigua
- Farina (la que admeti segons quantitat de líquids)
- 2 pomes
- 1 branca de canyella
- 1 llimona
- Mel
- 1 cullerada de canyella en pols

Preparació

1. Bullir una poma a trossos amb aigua, pell de llimona i una branca de canyella.
2. Deixar infusonar 15 minuts i després colar.
3. Preparar la massa en un bol barrejant 1 tassa d'oli d'oliva verge extra DOP Les Garrigues, 1 tassa d'aigua de poma i la farina que admeti fins a obtenir una massa flexible.
4. Ficar farina sobre la taula i estendre la massa amb l'ajuda d'un corró donant la forma desitjada.
5. Col·locar la massa sobre una safata de forn.
6. Netejar i tallar fines làmines de poma.
7. Col·locar les làmines sobre la massa.
8. Preparar suc amb la resta de la llimona i barrejar amb una cullerada de mel.
9. Afegir per sobre la coca el glacejat de mel i una culleradeta de canyella en pols.
10. Coure al forn prèviament preescalfat a 180°C uns 15 minuts o fins a daurar.
11. Abans de servir podem afegir un raig d'oli d'oliva verge extra DOP Les Garrigues.

CONSELL

Una opció saludable en preparar rebosteria casolana és la d'utilitzar oli d'oliva verge extra com ingredient per aportar sabor, humitat i textura tova a la massa. El seu origen vegetal i la seva composició nutricional, li allarguen temps de conservació a més d'aportar els seus destacats beneficis en la salut.