



## Tarta tatin

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



### INGREDIENTES (4 personas)

- 1,5Kg de manzanas (8 manzanas)
- 80g de azúcar
- 10g de mantequilla
- 1 base de pasta brisa

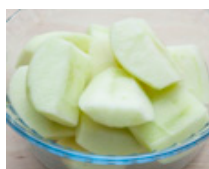
[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

### Información nutricional per ración

Energía	523,1 Kcal
Hidratos de Carbono	82,2 g
de los cuales azúcares	63,8 g
Proteínas	3,9 g
Grasas	19,8 g
de las cuales saturadas	7,4 g
de las cuales monoinsaturadas	7,5 g
de las cuales poliinsaturadas	3,6 g
Fibra dietética	8,7 g



### Elaboración

- Lo mejor es hacer la tarta tatin en una cazuela apta para el horno. Otra opción es empezar a cocinar en una sartén y después pasar la preparación a un molde de horno.
- Poner el azúcar en la cazuela escogida, a fuego suave, para que se haga un caramelo.
- Mientras tanto, pelar, cortar a cuartos y descorazonar las manzanas.
- Cocer unos 8 minutos las manzanas al microondas.
- Precalear el horno a 200°C.
- Cuando el caramelo esté tostado, añadir la mantequilla y mezclarla con el caramelo.
- Añadir las manzanas cocidas y saltearlas con el caramelo a fuego fuerte.
- Si la cazuela no se puede meter en el horno, pasar todo a un molde adecuado.
- Cubrir las manzanas con la pasta brisa y agujerear con un tenedor para que pueda salir el vapor.
- Hornear a 200°C unos 20 minutos hasta que la masa esté tostada.
- Dar la vuelta a la tarta y servir acompañada de nata, yogur batido o helado.

### Características nutricionales:

La manzana es una fruta alta en fructosa, fibra y ácido fólico, entre otros nutrientes. La masa de hojaldre enriquece el postre con hidrato de carbono y grasas, además del azúcar y la mantequilla.

### Nuestro consejo:

Atrévete a variar la receta con pera, albaricoque, melocotón, incluso patata o tomate. El secreto es cocer muy lentamente el ingrediente principal consiguiendo un sabor dulce y una textura suave.

