

Pequenos-Almoços Compotas

# Compota de Frutos Vermelhos

30 min. Fácil Económico 4 doses

## Ingredientes

250 g de frutos vermelhos congelados
100 ml de água morna
3 tâmaras medjool
1 c. de sopa de sumo de limão
1 tira de casca de limão

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 46,1 kcal | 2%* |
| **Proteínas** | 0,7 g | 1%* |
| **Lípidos** | 0,1 g | 0%* |
| **Hidratos de Carbono** | 7,0 g | 3%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Demolha as tâmaras na água morna por 10min.
2. Num tacho coloca os frutos vermelhos, as tâmaras sem caroço e sua água de demolha, o sumo e a casca de limão.
3. Levanta fervura e cozinha por 20min com o tacho tapado.
4. Retira do lume e tritura.
5. Deixa arrefecer e guarda em frasco esterilizado.