

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.