



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

Compotas

## Compota de Morango e Manjericão

🕒 60 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 20 doses

### Ingredientes

6 folhas de manjericão  
1 sumo de 1 limão  
800 g de açúcar amarelo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	154,9 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	0,0 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,0 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	39,1 g	15%*

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

### Preparação

Coloca os morangos numa taça e envolve o manjeriçã e o sumo de limã. Polvilha com metade do açúcar e deixa repousar tapado no frigorífico de um dia para o outro.

- 2 Coloca os morangos e a calda num tacho e deixa levantar fervura.
- 3 Reduz a temperatura e deixa em lume brando, retirando a espuma que se possa eventualmente formar.
- 4 Confirma o ponto, colocando um pouco de doce num prato. Passa com as costas de uma colher e verifica se o risco formado se mantem, o que confirma o ponto alcançado (deve demorar cerca de 30 a 40 minutos).
- 5 Tritura a compota e leva novamente ao lume apenas até levantar fervura. Guarda o doce ainda quente em frascos esterilizados.