



Receitas em vídeo Pequenos-Almoços

## Compota de Morango e Manjerição

60 min.

Fácil

€ Económico

🔀 20 doses

## Ingredientes

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

## Informação nutricional

| Energia  | 154,9 kcal | 8%*  |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 0,0 g      | 0%*  |
| Lípidos  | 0,0 g      | 0%*  |
| Hidratos de Carbono                                  | 39,1 g     | 15%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 |            |      |
| kJ / 2000 kcal)                                      |            |      |

## Preparação

- 1 Coloca os morangos numa taça e envolve o manjericão e o sumo de limão. 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).
- Tritura a compota e leva novamente ao lume apenas até levantar fervura. Guarda o doce ainda quente em frascos esterilizados.