

Receitas em vídeo | Pequenos-Almoços

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

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).
5. Tritura a compota e leva novamente ao lume apenas até levantar fervura. Guarda o doce ainda quente em frascos esterilizados.