



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| 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 mantém, 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.