



Pequenos-Almoços **Compotas**

## Compota de Abóbora e Noz

🕒 18 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👉 20 doses

### Ingredientes

- 1 kg de abóbora
- 2 dl de água
- 500 g de açúcar granulado
- 1 pau de canela
- 200 g de miolo de noz
- 100 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 200,0 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 2,1 g      | 4%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 8,6 g      | 12%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 29,0 g     | 11%* |

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

### Preparação

- 1 Descasca e corta a abóbora em cubos e coloca num tacho com a água, o açúcar e o pau de canela.
- 2 Leva a lume brando e deixa cozer tendo o cuidado de não mexer muito.
- 3 Quando atingir o "ponto estrada" (vê-se utilizando uma colher de pau na ponta do tacho e passando até à outra ponta deixa um rasto) desliga o lume e tritura ligeiramente com a varinha mágica.
- 4 Quando estiver frio, adiciona o chocolate e o miolo de noz.
- 5 Coloca nos frascos e tapa.
- 6 Para prolongar a vida da compota no frasco, depois de fechado coloca numa panela com água a ferver durante 5 minutos e deixa arrefecer.