

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

Energia	200,0 kcal	10%*
Proteínas	2,1 g	4%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	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.