

Pequenos-Almoços Compotas

Compota de Laranja, Anis e Chocolate

20 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

1 kg de polpa de laranja

2 unidades de Anis Estrelado Seco

500 g de açúcar amarelo

1 tablete de NESTLÉ Classic Chocolate de Leite

Informação nutricional

Energia	157,9 kcal	8%*
Proteínas	1,0 g	2%*
Lípidos	2,4 g	3%*
Hidratos de Carbono	33,2 g	13%*

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

Preparação

1. Num tacho, coloca a polpa de laranja, o açúcar amarelo e a estrela de anis.
2. Coloca em lume brando a cozer e mexe o mínimo possível, quando alcançar a textura de gel retira do lume e deixa arrefecer adicionando o chocolate.
3. Para prolongar a vida da compota no frasco, depois de fechado coloca numa panela com água a ferver durante 5 minutos e deixa arrefecer.