



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

<b>Energia</b>	157,9 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	1,0 g	2%*
<b>Lípidos</b>	2,4 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.