



Cozinhar



Dietas Especiais Sem glúten

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, coloque a polpa de laranja, o açúcar amarelo e a estrela de anis.
- 2 Coloque em lume brando a cozer e mexa o mínimo possível, quando alcançar a textura de gel retire do lume e deixe arrefecer adicionando o chocolate.
- 3 Para prolongar a vida da compota no frasco, depois de fechado coloque numa panela com água a ferver durante 5 minutos e deixe arrefecer.