



Pequenos-Almoços Compotas

Compota de Frutos Vermelhos

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 250 g de frutos vermelhos congelados
- 100 ml de água morna
- 3 tâmaras medjool
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 1 tira de casca de limão

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|-----------|-----|
| Energia | 46,1 kcal | 2%* |
| Proteínas | 0,7 g | 1%* |
| Lípidos | 0,1 g | 0%* |
| Hidratos de Carbono | 7,0 g | 3%* |

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

Preparação

- 1 Demolha as tâmaras na água morna por 10min.
- 2 Num tacho coloca os frutos vermelhos, as tâmaras sem caroço e sua água de demolha, o sumo e a casca de limão.
- 3 Levanta fervura e cozinha por 20min com o tacho tapado.
- 4 Retira do lume e tritura.
- 5 Deixa arrefecer e guarda em frasco esterilizado.