



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

<b>Energia</b>	46,1 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	0,7 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,1 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.