

## SALSA DE HIGOS FRESCOS



| Fácil



| 30 min.



| 3 raciones



| 0,80 €/ración

### INGREDIENTES

- 6 higos frescos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 c.s. vinagre
- ½ vaso vino tinto
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal



### ALÉRGENOS




DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

### ELABORACIÓN

1. Pelar los higos. Cortar en 4 partes y colocar en un cuenco.
2. Añadir el vino y el vinagre y dejar que maceren durante 10 minutos.
3. Picar la cebolla y laminar el ajo.
4. Calentar el aceite en una sartén y rehogar a fuego lento la cebolla y el ajo.
5. Añadir los higos y el líquido donde maceraban. Añadir un poco de sal. Cocinar a fuego lento para que reduzca.
6. Triturar. Se puede agregar un poco de caldo para hacer más ligera o un poco de maicena para espesar.
7. Ideal para utilizar con carnes.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 113 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 10,2 g	<b>azúcares</b> 10,2 g	<b>Grasas</b> 3,5 g	<b>grasas saturadas</b> 0,4 g	<b>Proteínas</b> 1,3 g	<b>Fibra</b> 2,3 g	<b>Sal</b> 0,6 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Los higos están disponibles durante una temporada muy corta, puedes congelarlos en un recipiente adecuado y disfrutarlos durante todo el año.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta salsa es ideal para acompañar carnes, pero también puede ser un buen aliño para verduras y ensaladas.
- Los higos, además de ser muy saciantes, aportan una buena cantidad de vitaminas y minerales.