

# 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 maceran 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 pooco de caldo para hacer más ligera o un poco de maicena para espesar.
7. Ideal para utilizar con carnes.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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