

GUARNICIÓN DE CEBOLLA Y CIRUELAS



| Fácil



| 40 min.



| 2 raciones



| 0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 c.s. miel
- 100 ml vino dulce
- 6 ciruelas pasas troceadas



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla y sofreirla a fuego medio/bajo con un poco de aceite de oliva, aproximadamente media hora hasta que quede con el color dorado de la caramelización.
2. Añadir la miel. Remover con cuidado hasta que se integre con la cebolla.
3. Añadir el vino y las ciruelas pasas troceadas.
4. Dejar cocinando hasta que reduzca el vino.
5. Servir como guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	219 Kcal	39,3 g	39,3 g	0,1 g	0 g	1,8 g	5,2 g	0,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Compra la fruta deshidratada a granel para evitar sobras y residuos innecesarios.
- En las bodegas tradicionales puedes comprar licores a granel y llevando tu propio envase.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las ciruelas pasas son una gran fuente de fibra, así como de minerales.
- Las frutas deshidratadas son una buena opción para aportar un toque dulce a guarniciones, guisos y ensaladas y hasta a postres.