

ALBARICOQUES EN ALMÍBAR



| Fácil



| 15 min.



| 6 raciones



| 1,5 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg de albaricoques (no demasiado blandos)
- 500 g azúcar
- ½ l de agua
- 2 c.s. zumo de limón
- ½ vaina de vainilla



ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los albaricoques por la mitad, retirar los huesos y eliminar manchas marrones de la piel.
2. En un cazo, hervir el azúcar y el agua, eliminando la espuma y obteniendo una mezcla aceitosa (almíbar).
3. Agregar la vainilla y el zumo de limón al almíbar.
4. Colocar los albaricoques en frascos de vidrio (limpios) y verter el almíbar, dejando espacio libre.
5. En una olla alta, poner agua y llevar a ebullición, suficiente como para que cubra los tarros.
6. Cuando el agua esté hirviendo, meter los tarros y hervir durante 10 min.
7. Tras esos 10 min. Apagar el fuego y dejar los tarros en la olla con el agua enfriándose hasta el día siguiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 360 Kcal	hidratos de carbono 88 g	azúcares 88 g	Grasas 0,1 g	grasas saturadas 0 g	Proteínas 0,6 g	Fibra 1,3 g	Sal 0 g
------------	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------------	-------------------------	--------------------	----------------	------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes albaricoques muy maduros, puedes hacer compota con ellos.
- Puedes aprovechar los restos de piel de los albaricoques para hervirlos y hacer una infusión.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Controla el consumo de azúcar: intenta reducir la cantidad de almíbar en tus porciones priorizando el fruto en lugar del líquido azucarado.
- Puedes acompañar los albaricoques con yogur natural para aportar calcio y proteína.