

## COMPOTA DE MANZANA



| Fácil



| 50 min.



| 6 raciones



| 0,60 €/ración

## INGREDIENTES

- 1kg manzanas
- 300 ml agua
- 100 g pasta de dátil
- 1 ramita de canela
- Piel de un limón
- 1 cucharada de postre de zumo de limón



## ALÉRGENOS

**NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.**

## ELABORACIÓN

1. En una olla ponemos el agua y la pasta de dátil, hasta que hierva y la pasta de dátil se disuelva un poco. Dejamos un par de minutos a fuego medio.
2. Mientras, lavamos, pelamos y descorazonamos las manzanas. Las troceamos y añadimos a la cazuela.
3. Ponemos la ramita de canela, tapamos la cazuela, bajamos el fuego y cocemos durante unos 30 min. El tiempo depende un poco de la variedad de manzana y del tamaño de los trozos.
4. Retiramos el fuego y servimos templado o como acompañamiento de helado o de una carne asada.

Esta receta es **Sin gluten** si ninguno de sus ingredientes indica que lleve trazas, ya que los ingredientes por sí mismos no llevan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	113 Kcal	25,3 g	25,3 g	0,3 g	0 g	0,7 g	3 g	0 g



## SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- PASTA DE DÁTIL: 100 g dátiles y 150 ml agua.

Si los dátiles están secos ponerlos a remojo durante 5 h. Escurrir el agua. Quitar los huesos de los dátiles. Colocar en la batidora/robot de cocina, batir hasta tener la pasta. Puedes modificar su textura añadiendo agua según lo que necesites. Guarda lo que te sobre en un tarro en la nevera para otras ocasiones.

- Utiliza dátiles para endulzar tus postres, son una alternativa más saludable que otros endulzantes y, además, son ricos en fibra.
- Lava bien la fruta y la verdura, así podrás utilizarla con la piel y te beneficiarás de todos sus nutrientes.
- Se puede hacer esta compota para aprovechar las manzanas que se nos vayan a poner malas, y luego usar la compota para otro postre.
- Puede conservarse en tarros esterilizados a temperatura ambiente, una vez abierto conservar refrigerado.