

Compota de frutos



Ingredientes: 4 unidade de maçãs
3 unidade de peras
3 unidade de rodela de ananás (em calda)
0,5 unidade de vagem de baunilha
1 colher de sopa de geleia de milho
3 colher de sopa de frutose
80 grama de miolo de noz

Instruções de preparação:

Lave e descasque as maçãs e as pêras, corte-as em cubos, assim como as rodela de ananás. Coloque os frutos anteriores num tachinho, junte-lhes a baunilha, a geleia de milho e 2dl de água. Deixe cozinhar até os frutos estarem macios. Adicione-lhes a frutose e cozinhe por mais alguns minutos. Retire do calor e envolva-lhes o miolo de noz, previamente picado. Deixe arrefecer completamente e transfira para um recipiente próprio para compotas. Sirva com bolachas de água e sal.

Sugestões Adicionais: