



COMPOTA DE POMA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de poma
- 20 g de sucre
- 2 g de canella

LA PREPARACIÓ

- Pelar i llevar els cors de les pomes.
- Trossejar-les i posar-les en un cassot amb el sucre i dos cullerades d'aigua.
- Coure a foc lent, removent amb un tenidor (de fusta) de tant en tant.
- Quan estiga cuïta, triturar amb el tenidor fins que quede una consistència tipus puré.
- En la cocció de la poma, es pot afegir unes branques de canella, que després es retiren.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 17.8 g	Grases 0.42 g
Kcal 81.4	Proteïnes 0.37 g