



## MELÓ AL PORTO

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de meló
- 60 g de sucre
- 100 ml de vi porto

### LA PREPARACIÓ

- Talla un dels casquets del meló i elimina'n les llavors amb una cullera. No tires el casquet. Buida'n l'interior fent boletes o trossets i torna a ficar-los.
- Introduïx en la cavitat el sucre i remena-ho una miqueta perquè impregne les parets. Deixa-ho reposar una mitja hora a temperatura ambient.
- Passat este temps, aboca el vi a l'interior del meló fins que quede ple.
- Tapa-ho amb el casquet i deixa-ho uns 30 minuts en la nevera.



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Hidrats<br>de carboni<br>34.6 g | Grases<br>0.13 g   |
| Kcal<br>173                     | Proteïnes<br>1.2 g |