



COULIS DE PRUNES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de prunes clàudies
- 40 g de sucre moré
- 40 ml de aigua

LA PREPARACIÓ

- Llava les prunes i eixuga-les. Lleva'n el pinyol i col·loca'n les meitats en un casset. Tira-hi per damunt el sucre moré i deixa-ho reposar durant 15 minuts, perquè la fruita solte una miqueta de suc.
- Passat el temps de repòs, col·loca el casset al foc, tapa-ho i porta-ho a ebullició suau. Cou-ho durant 15 minuts o fins que la fruita estiga tendra. Retira-ho del foc, deixa-ho temperar i passa-ho per un tamís o colador xinès.
- Aboca el coulis en potets i refrigera'ls fins al moment d'utilitzar-lo



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 19.3 g	Grases 0.16 g
Kcal 84.2	Proteïnes 0.59 g