

Compota de manzana y plátano (EII Etapa brote)



Ingredientes para 6 personas

- 4 piezas de Manzana (200 grs./pieza)
- 2 piezas de Plátano (160 grs./pieza)
- 40 gramos de Azúcar blanco
- 1 cucharadita de Vainilla

Preparación

- 1) Lavar, pelar y cortar en trozos las manzanas.
- 2) Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas.
- 3) Cocinar las manzanas y los plátanos en una cazuela con un poquito de agua y el azúcar.
- 4) Añadir unas gotas de esencia de vainilla y remover. Si fuera necesario, añadir un poco de agua
- 5) Cuando las frutas estén cocidas, retirarlas del fuego y dejarlas enfriar.
- 6) Conservar la preparación en la heladera.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 121,00 Kcal.; Proteínas: 0,75 g; Hidratos de carbono: 28,36 g;
Grasas: 0,47 g;