



COMPOTE DE POMME

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de pomme, pulpe, crue
- 5 grammes de cannelle, poudre ou 5 grammes de vanille en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, pelez, videz et coupez la pomme en cube
- 2° Placez la dans une casserole et grattez le gousse de vanille ou ajoutez la cannelle
- 3° Ajoutez 100ml d'eau
- 4° Mélangez et cuire à feu doux 20min à couvert
- 5° Ecrasez à la fourchette, au presse-purée ou au mixeur
- 6° Dégustez tiède ou froid !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	1 kcal	1 kcal	0 %
PROTÉINES	0 g	1 g	1 %
GLUCIDES	11 g	23 g	9 %
SUCRES	10 g	21 g	23 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	0 mg	0 mg	0 %