

COMPOTA DE MANZANA /PERA PARA GRANOLA

4.5 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda (150 g) o 1 unidad mediana de pera, con piel, cruda (180 g)
- 1 cucharada de canela.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g) o 1 cucharada sopera de aceite de coco (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la manzana o pera en trozos de tamaño mediano y poner en un cazo con canela, 1/4 jengibre en polvo (opcional) y 1/2 taza de agua.
- 2º Cocinar a fuego bajo- medio (4) durante 10 minutos y revisar que la manzana ya este blandita. Retirar del fuego y triturar la mezcla. Otra opción para cocinar la pera / manzana es al vapor en microondas sin piel (si no es de cultivo eco) durante 2-4 minutos o hasta que este blanda y luego triturarla junto con la canela y 1 cucharada de agua.
- 3º Añadir el aceite coco / olíva y mezclar hasta lograr mezcla homogénea. Ya está lista para ser usada. Puedes añadir cardamomo (1/2 cucharadita)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (20 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	21 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	10 g	2 g	1 %
AZÚCARES	10 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	1 %
SODIO	3 mg	1 mg	0 %