



COMPOTA DE MANZANAS Y PERAS

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de manzana [276 g] en cuartos (lavadas y sin pepitas)
- 3 piezas de pera [570 g] en cuartos (lavadas y sin pepitas)
- 10 gramos de jugo de limón
- 4 piezas de orejones de chabacano [14 g]
- 30 gramos de endulzante sin calorías
- 150 gramos de agua
- 1 copa de vino tinto [100 g]
- 1 raja de canela en raja [10 g]
- 1 Pieza de piel de limón [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [170 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	12 g	21 g	7 %
AZÚCARES	8 g	13 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	–