



FRUTTA COTTA

 15 minuti 50 minuti 8 porzioni

INGREDIENTI

- 1200 grammi di frutta fresca (mela, pera, prugne) peso da pulita
- 1 bicchiere medio di acqua (200 g) o 1 vino bianco
- 1 grammo di cannella (opzionale)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire bene la frutta come d'abitudine per preparare la frutta cotta. Sistemare la frutta pulita in una pentola dal fondo largo e versare l'acqua o il vino. Cuocere a fuoco vivace per 5 minuti fino alla presa del bollore e poi coprire con un coperchio. Proseguire la cottura a fuoco lento per altri 20 minuti finché la frutta non avrà raggiunto il grado di cottura desiderato. Se la si vuole includere, a cottura quasi ultimata spolverare con cannella secondo il proprio gusto. Alternative: si può scegliere di effettuare la cottura con la corteccia di cannella vera propria. Se si preferisce la cottura al forno seguire tutti i passaggi e poi cuocere al forno come d'abitudine.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	39 kcal	58 kcal	3 %
PROTEINE	0 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	9 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	9 g	14 g	16 %
LIPIDI	0 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	10 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %