Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

GELÉIA (COMPOTA) DE ABACAXI SEM AÇÚCAR

Já pensou em fazer sua própria compota? Vai precisar apenas de uma panela e um abacaxi ,ou ananas, maduro e umas raspinhas e gotas de limão Experimenta essa e depois me diz o que achou! Fica ótima para acompanhar o Kefir, iogurtes e até mesmo os queijos secos para sobremesa. Qualquer dúvida, estarei por aqui. Forte abraço, Gisela Arnaud

10 minutos
30 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 10 fatias médias de abacaxi (aproximadamente)
- 1 unidade de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Retire o miolo das fatias de abacaxi
2º Em uma vasilha grande, amasse as fatias de abacaxi com as mãos
3º Em uma panela antiaderente ou de cerâmica, jogue o abacaxi e mexa com uma espátula em fogo baixo
4º Se necessário acrescente um pouquinho de água, mas a própria água do abacaxi costuma ser suficiente
5º Quando atingir o ponto desejado, desligue o fogo, acrescente gotas de limão (a gosto) e deixe esfriar
6º Acrescente raspinhas da casca do limão para decorar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DR
ENERGIA	47 kcal	23 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
H. CARBONO	12 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	9 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %