



## COMPOTA DE CIRUELAS

Receta e imagen del libro ESENCIAL - @pablomartinchef

 6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 kilo de ciruelas
- 2 unidades medianas de naranja, cruda [480 g]
- 200 gramos de azúcar, moreno
- 5 cucharas soperas de aceite de girasol o coco [45 g]
- Opcional e idealmente: 1 cdita de semillas de anís, 1 chaucha de vainilla, 2 clavos de olor, 1 cdita de canela en polvo.

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar las ciruelas y naranjas. Cortar las ciruelas al medio, sacarles el carozo y cortarlas en cuartos.
- 2º Rallar la piel de las naranjas sin llegar a la parte blanca. Reservar.
- 3º Exprimir las naranjas y reservar el jugo
- 4º Poner en un mortero chico los clavos de olor, la canela y las semillas de anís. Machacar. Luego agregar ralladura de naranja, aceite y machacar nuevamente.
- 5º Colocar en una fuente para horno las ciruelas, agregar el azúcar, la mezcla del mortero, el jugo de naranja y la chaucha de vainilla cortada en 3 partes. Mezclar. Tapar el recipiente y llevarlo a heladera entre 3 a 6 horas.
- 6º Poner el horno a 180° y cocinar la compota por 25-30 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	7 mg	19 mg	1 %
H. CARBONO	22 g	59 g	20 %
AZÚCARES	14 g	37 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—