




COMPOTE POMME, PÊCHE ET ABRICOT

 20 minutes
 25 minutes
 7.9 Compotes

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de pomme, pulpe, crue (440 g)
- 2 unités moyennes de pêche, pulpe et peau, crue (250 g)
- 2 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (80 g)
- 5 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 10 grammes d'eau minérale (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les pommes et les pêches et coupez les en morceaux.
- 2° Lavez les abricots et coupez les en morceaux.
- 3° Placez les fruits dans une casserole avec 1àcl d'eau et le basilic et laissez composer à feu très doux et à couvert pendant environ 20 min.
- 4° Mixez les fruits cuits avec le miel.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR COMPOTE PORTION MOYENNE (100 g)	% AR
ÉNERGIE	5 kcal	5 kcal	0 %
PROTÉINES	1 g	1 g	1 %
GLUCIDES	11 g	11 g	4 %
SUCRES	10 g	10 g	11 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	1 mg	1 mg	0 %