



## COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS

 5 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de frutos silvestres congelados
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 1 maçã grande
- 1 colher de chá de mel (opcional)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os frutos congelados numa panela e deixar descongelar
- 2º Quando começar a soltar um pouco de água, adicionar as sementes de chia uma maçã sem casca ralada
- 3º Deixar reduzir até atingir a consistência desejada

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	30 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
H. CARBONO	10 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	9 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %