

Compota de frutas de otoño

8 porciones

Ingredientes

- 3 peras medianas
- 2 manzanas medianas
- 1 taza de uvas sin semillas
- 1 taza de pasas
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 1¼ tazas de jugo o sidra de manzana
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de maicena



Preparación

1. Enjuague las peras, las manzanas y las uvas. No pela la fruta.
2. Retire el corazón de las peras y las manzanas. Corte la fruta en trozos de 1 pulgada.
3. En una olla mediana, agregue las peras, las manzanas, las uvas, las pasas, la canela y la nuez moscada.
4. Agregue el jugo de manzana y el agua a la olla para cubrir apenas la fruta.
5. Hierva la fruta y el jugo. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 10-15 minutos. Retírela del fuego.
6. En un colador, escurra la fruta sobre un tazón pequeño, reservando el líquido.
7. Regrese el líquido a la olla. Agregue la maicena. Cocine a fuego bajo para espesar un poco. Retire del fuego y deje enfriar.
8. Vierta la mezcla de jugo espesado sobre la fruta y revuelva. Deje enfriar y sirva de inmediato. O guárdela en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana.

Notas del chef:

- Use cualquier tipo de manzanas y peras que desee.
- Pruebe una combinación de pasas oscuras y doradas, arándanos secos o cerezas secas.
- Disfrute la compota sola o encima de carne o pescado a la parrilla, sobre yogur natural bajo en grasa o sobre avena o tostadas.
- Para un brunch abundante y saludable, sívala con panqueques de trigo integral. Agregue una cucharada de yogur natural o de vainilla bajo en grasa.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd