



PASTEL DE HIGOS FRESCOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de higos frescos
- 5 g de canela
- 1 unidad de limón
- 10 g de nueces peladas
- 50 g de almendras crudas o tostadas
- 50 g de piñones
- 5 g de mantequilla

LA PREPARACIÓN

- Pela los higos y córtalos en trozos pequeños. Colócalos en una cazuela con un vaso de agua, la canela y una cucharadita de ralladura de la piel del limón. Cocina a fuego bajo durante media hora hasta que quede una pasta espesa.
- Retira del fuego y deja enfriar. Cuando esté fría, vierte la pasta resultante sobre un papel de aluminio. Bien untado con mantequilla. Extiende la pasta todo lo que puedas, haciendo con ella una lámina.
- Mientras, pica las almendras y las nueces en el mortero, pero no demasiado finas. En una sartén dora ligeramente los piñones y después tritúralos también. Espolvorea sobre la lámina la mezcla de almendras y piñones,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.2 g	Grasas 18.5 g
Kcal 264	Proteínas 6 g

enróllala como si fuera un brazo gitano. Después colócala en la nevera y déjala enfriar durante al menos 8 horas.

- Corta en rodajas y sirve.