



COULIS DE CIRUELA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de ciruelas claudia
- 40 g de azúcar moreno
- 40 ml de agua

LA PREPARACIÓN

- Lava y seca las ciruelas. Deshuesa y coloca las mitades en un cazo. Por encima echa el azúcar moreno y deja reposar durante 15 minutos para que la fruta suelte algo de jugo.
- Pasado el tiempo de reposo coloca el cazo al fuego, tapa y llevamos a ebullición suave. Cuece durante 15 minutos o hasta que la fruta esté tierna. Retira del fuego, deja templar y pasa por un tamiz o colador chino.
- Vierte el coulis en frascos y refrigera hasta el momento de utilizar .



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 19.3 g	Grasas 0.16 g
Kcal 84.2	Proteínas 0.59 g