

Compota de Higo



Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta de compota es deliciosa con carne asada de cerdo o de vaca.

- 1 libra de
higos secos
(454
g)
- 4 onzas de
zumo de limón
(120
ml)
- 8 onzas de
agua
(240
ml)
- 2 cucharadas de
azúcar
(25
g)
- ¼ cucharadita de
comino en polvo
(1
g)
- ¼ cucharadita de
canela
(1
g)
- ⅛ cucharadita de
clavo en polvo
(.5
g)
- ⅛ cucharadita de
pimienta de cayena
(.5
g)

Preparación :

1. Corta y deshecha los tallos duros de los higos. Corta los higos por la mitad.
2. Combina todos los ingredientes en el cazo. Cocina a fuego medio.
3. Cuando el líquido comience a hervir, reduce el fuego a medio-bajo y cocina hasta que todo el líquido se evapore.

4. Sirve caliente o frío.

Información nutricional por ración

Calorías: 60
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 0mg
Carbohidratos: 17g
Fibra 2g
Dietética:
Proteína: 1g
