

Compota de Manzanas y Bayas



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

El Manual del Sobreviviente
La Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la
Medicina (PCRM)
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las bayas le dan a esta receta un precioso color rojo o morado oscuro y añaden una buena dosis de antocianinas - potentes antioxidantes que combaten el cáncer.

2 manzanas, ralladas con el Cono #2
440 gramos
de fresas, arándanos o frambuesas frescos o congelados
(2
tazas)

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes en la sartén a fuego medio. Tapa y cocina.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina durante 15 - 20 minutos.
3. Tritura ligeramente si lo deseas. Sirve caliente o frío.

Consejos:

- Puedes guardarlo en un recipiente tapado en la nevera durante un máximo de 3 días.

Información nutricional por ración

Calorías:	108
Grasa Total:	0g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	11mg
Carbohidratos:	27g
Fibra	3g

Dietética:

Azúcar: 20g

Proteína: 1g
