



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Compota de ruibarbo e morango

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

650g de ruibarbo
60g de açúcar refinado
100ml de suco de laranja fresco
250g de morangos
200ml de creme fraiche

Método

1. Aparar e lavar o ruibarbo, cortá-lo em comprimentos 2,5 cm e coloque em uma panela grande com o açúcar eo suco de laranja. Tampe a panela, leve para ferver, em seguida, reduza o calor e deixe ferver lentamente descoberto por 5 minutos mexendo ocasionalmente.
2. Enquanto o ruibarbo esta a cozinhar, lavar o casco e os morangos e corte ao meio. Adicionar os morangos no ruibarbo e deixar ferver por 4 minutos, ou até ficar ligeiramente macia, mas ainda permanecem a sua forma e ainda tem alguma mordida.
3. Transfira a compota para uma travessa e sirva quente com iogurte natural e / ou muesli.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for **change4life**
or call 📞 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer