



Culis de Frutas

Hace aproximadamente 2 ½ tazas

3 tazas de frutas de su preferencia

Agua para cubrir la fruta

½ taza (100 gramos) de azúcar

Ponga todos los ingredientes en una olla. Mezcle y haga hervir. Baje el fuego y deje que hierva lentamente por unos 25 minutos.

Retire la olla del fuego y deje que la fruta se enfríe un poco. Licue la fruta y pásela por un cedazo directamente dentro de la olla que uso para cocerla.

Vuelva a hacer hervir y reduzca la temperatura. Deje que la fruta hierva a fuego lento por unos 10 minutos más hasta que el culi se espese y se reduzca.

Retire del fuego y permita que se enfríe. Guarde el culi en un contenedor cerrado en el refrigerador hasta por dos semanas.

Sirva el culi con el postre que Ud. prefiera. Buen provecho!

2 cucharadas de coulis - Calorías 28.50; GRASA 0,15 grs (sáb 0,00; mono 0,00; poli 0,00); PROTEÍNA 0,15 grs; FIBRA 0,60 grs; CARBS 7,58 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 0,05 mg; SODIO 0,93 mg; CALCIO 3,93 mg