

# Compota De Manzana Y Pasas



**Porciones:** 5 a 6

**Tiempo de preparación:** \_\_\_\_ minutos

## Ingredientes:

- 4 manzanas dulces troceada en pedazos de 1 cm
- 4 tazas de jugo de manzana
- 1 pizca de sal marina
- ½ taza de pasitas
- 1 cs de fécula de maíz orgánica (opcional)

## El paso a paso:

1. Pon en el fuego 4 tazas de jugo de manzana, con una pizca de sal, cuando arranca a hervir añade las manzanas troceadas y las pasitas. Déjalo hervir a fuego medio durante 25 minutos.
2. Añade la miel de arroz, y remueve.
3. Dependiendo de la consistencia misma del jugo de manzana, puedes necesitar o no algún espesante, si lo requieres, usa fécula de maíz: en una taza aparte, pon 2 cs de jugo de manzana frío y disuelve una cucharada de fécula, bien disuelto, agrégala a la olla, y sigue moviendo. Cuando espesa, ya puedes apagar el fuego.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582