

Participante: Alberto Crepo Montes

Receta: **Compota de frutas de invierno**



Cantidad: para 2 personas

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 2 peras
- 6 ciruelas secas
- Uva pasas
- Arándanos
- Una corteza de limón
- Canela
- Jengibre
- Sal

Elaboración:

Se trocean las manzanas y las peras y se ponen en una cazuela, con un poco de agua y una pizca de sal a fuego fuerte durante 3 minutos.

Se añade la corteza de limón junto con las ciruelas, uvas y arándanos y se deja a fuego más suave durante 10 minutos. Si es necesario se le añade más agua.

Se retira y se deja enfriar.

Se añade por encima jengibre rallado y canela en polvo.

Se sirve en frío. Se le puede añadir yogur natural.

Plantas medicinales:

- Arándano: alto contenido en antioxidantes, combate el envejecimiento, las inflamaciones, y son buenos para el corazón, la vista y la memoria. Su composición y valor nutricional son un tesoro para nuestra salud.
- Canela: fuente de hierro y calcio, buena para el cerebro, el colesterol y las vías respiratorias. Disminuye la fatiga y mejora el estado de ánimo.
- Jengibre: mejora la digestión, combate la gripe, reduce dolores musculares porque es anti-inflamatorio y previene accidentes cardiovasculares.
- Limón: es diurético, tiene un gran poder antibacteriano, ayuda a reforzar el sistema inmunológico y nervioso (gracias al potasio) y tiene capacidad antioxidante.