

Compota de Manzana y Membrillo

Las manzanas son **ricas en pectina**, una fibra soluble. La pectina tiene la particularidad de retener agua, siendo beneficiosa en caso de diarrea. Además, la manzana es, después del membrillo, una de las frutas más ricas **en taninos**, sustancias **con propiedades astringentes y antiinflamatorias**. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea. El anís estrellado es muy útil en caso de gases y desórdenes digestivos (hinchazón, retortijones,)

INGREDIENTES:

- 2 uds Manzanas Golden maduras (amarillas)
- 1ud Membrillo
- 250ml Agua
- ½ Estrella de anís estrellado
- 1 Trocito de canela en rama
- 1 cucharada zumo de limón

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar las manzanas y membrillo, retirar el corazón y trocear.
2. Poner en una olla pequeña con el zumo de limón, remover.
3. Agregar las especias y el agua
4. Cocinar tapado, a fuego lento, 20-30 minutos o hasta que se pueda pinchar fácilmente el membrillo
5. Retirar las especias y triturar. Servir templado.