

Compota de mandarina con queso fresco y nueces

Esta **Compota de mandarina** es una opción ideal para aprovechar una de las frutas más ricas del otoño, la mandarina. Comer fruta de temporada es una opción estupenda para que nuestro organismo se adapte perfectamente a los cambios de temperatura que se producen en estos meses fríos que se nos acercan. Los cítricos son maravillosos por sus propiedades nutricionales, contienen una gran cantidad de vitamina C, además de minerales y poderosos antioxidantes. Además, este delicioso postre lo hemos acompañado de nueces, que contienen mucho calcio y omega 3, y también de queso fresco, que le aporta al plato las proteínas necesarias para hacerlo totalmente completo y sano. Nos encantan estos postres caseros y sencillos con las frutas de cada temporada. Es la mejor manera de tener una buena salud.

Ingredientes

300 g de mandarinas
1 limón
200 g de azúcar
400 g de queso fresco
100 g de nueces peladas
1 hojitas de menta

Preparación de la Compota de mandarina

Lavamos el limón y las mandarinas y rallamos la piel en tiritas finas, después los pelamos eliminando bien la parte blanca porque da amargor. Separamos los gajos y les quitamos la piel finita que los recubre, los troceamos y los ponemos en un cazo al que añadiremos el azúcar y la ralladura de los cítricos. Cocemos a fuego lento durante 15 o 20 minutos y removemos de vez en cuando con una cuchara de madera. Lo retiramos del fuego y reservamos hasta que se enfríe.

Cortamos el queso en cuadritos, picamos las nueces y lavamos la menta separando las hojitas.

Repartimos la compota en cuencos a los que añadiremos el queso y las nueces. Finalmente decoramos con las hojitas de menta.

Si te ha gustado este postre de otoño, te recomendamos nuestra [Tarta de queso casera](#), otro postre delicioso que preparar con una de las frutas de esta temporada.