



### GELEIA DE FRUTA COM CHIA

Pode ser consumida com iogurtes, pão/tostas/tortitas, papas de aveia, recheio de bolos, entre outros. NOTA: Os morangos podem ser substituídos por fruta da sua preferência ou da época.

 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 12 unidades médias de morango [324 g]
- 2 colheres de sopa de sementes de chia [20 g]
- Até 2 colheres de sopa de mel [48 g] --> opcional

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a fruta higienizada [fresca ou congelada] numa panela com o mel [opcional], em lume brando.
- 2º Quando a fruta estiver molinha, pressioná-la levemente/triturá-la até obter a textura desejada [esmagar menos para obter alguns pedaços de fruta e para deixar uma textura mais homogênea amassar mais].
- 3º Deixar cozinhar por mais 20 minutos.
- 4º Ajustar a quantidade de mel, se necessário.
- 5º Retirar do fogo, adicionar as sementes de chia e misturar bem.
- 6º Deixar repousar até as sementes de chia hidratarem e a geleia apresentar a consistência desejada.
- 7º Armazenar a geleia num pote herméticamente fechado, previamente esterilizado.
- 8º Conservar a geleia no frigorífico até 2 semanas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	15 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	14 g	43 g	47 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	4 mg	12 mg	1 %