Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

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 homogénea 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 %