BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA GELEIA DE MORANGO COM CHIA

27.5 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 500 gramas de morango
- 2 Colheres de sopa de semente de Chia (20 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha ou melado de cana (30 g) OU XILITOL (ADOÇANTE NATURAL)

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave os morangos e seque os morangos. Retire as folhinhas e pique-os em quatro.
2º Coloque os morangos, o mel e suco de limão em uma panelinha e cozinhe por cerca de 7 minutos.
3º Processe a mistura em um liquidificador ou processador ou, caso queira pedacinhos de morango, amasse a mistura com um amassador de batatas ou use um mixer. Quando a mistura estiver na consistência que você desejar, adicione a chia e misture.
4º Coloque em um pote e deixe na geladeira por cerca de 3 horas.
5º Armazene na geladeira por cerca de 2 semanas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	13 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %