



### MERMELADA DE FRUTA CON CHIA (CASERA)

Pode ser consumida con Yogurt, pan/tostado/ relleno de pasteles, entre otros  
NOTA: Las fresas pueden ser substituidas por fruta de su preferencia de la temporada.

 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 12 unidades medianas de fresas [324 g]
- 2 cucharadas de sopa de semillas de chia [20 g]
- hasta 2 cucharadas soperas de miel [48 g] --> opcional o 10 gramos de dátil seco

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar a fruta higienizada [fresca o congelada] en una cazuela con la miel o los datiles [opcional], a fuego medio, adicionalmente 1/2 cucharadita de raspadura de limón.
- 2º Quando la fruta esté suave, machucar levemente/triturar hasta obter la textura desejada.
- 3º Dejar cozinhar por 20 minutos, sin dejar de mover, para evitar que pegue en la cazuela.
- 4º Ajustar la cantidad de miel, si es necesario.
- 5º Retirar do fuego, adicionar las semillas de chia y mezclar muy bien.
- 6º Dejar reposar hasta que las semillas de chia hidraten y la mermelada presentar la consistencia deseada.
- 7º Almacenar la mermelada en un recipiente bien cerrado y previamente esterilizado.
- 8º Conservar la mermelada en el refrigerador hasta 2 semanas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [300 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	236 kcal	12 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	11 g	32 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	45 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—