



MERMELADA DE FRUTA CON CHIA (CASERA)

Pode ser consumida con Yogurt, pan/tostado/ relleno de pasteles, entre otros
NOTA: Las fresas puedes 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 | — |