

MERMELADA DE NOPAL

 15 minutos 55 minutos 34.4 Cucharaditas

INGREDIENTES

- 3 piezas de nopal crudo [210 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 18 gramos de endulzante sin calorías, o al gusto
- 5 cucharaditas de semilla de chía [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los nopales en tiras y cocinar 10 min. /90°C/ Vel. 1, colocando el castillo en lugar del cubilete. Cuele los nopales en el castillo, desechando el agua.
- 2º Añadir los nopales con 1/2 taza de agua, jugo de limón y el endulzante sin calorías.
- 3º Licuar 10 seg./ Vel. 6.
- 4º Cocine 28 min. / Temp. Varoma/ Vel. 1. Colocando el castillo sobre la tapa en lugar del cubilete.
- 5º Añadir la chia y remover 10 seg./ Vel. 4.
- 6º Añadir la mezcla a frascos estériles y voltearlos 10 min. Hacia abajo y dejar enfriar.
- 7º Refrigerar y utilizar posteriormente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADITA [7 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	3 kcal	0 %
GRASA	2 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	1 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	0 g	-