



GELÉIA DE MORANGO

Opção feita com Stévia Forno e Fogão em pó (para altas temperaturas), que garante menos açúcar e calorias em sua geleia, além da Stévia ser um adoçante natural, extraído da planta Stévia.

 30 minutos 40 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 450 gramas de morango cru
- 80 gramas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem os morangos sob água corrente, retire as folhas e transfira para uma tigela. Cubra com água e deixe de molho por 10 minutos. Em seguida, retire os morangos em vez de escorrer a água - assim as "sujeirinhas" ficam no fundo da tigela.
- 2º Numa panela média, coloque os morangos, o caldo de limão. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando, até formar uma calda grossa e os morangos ficarem bem macios.
- 3º Quando estiver quase no ponto, adicione o Stévia em pó. Termine de chegar a geleia.
- 4º Com uma concha, transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro esterilizado, deixando cerca de 2 cm até a tampa livre. Feche o potes com a geleia quente para formar vácuo.
- 5º Dica da nutri: Você pode conservar a geleia pronta por até 2 meses, fechada a vácuo, em temperatura ambiente; por até 6 meses no congelador e após aberta por até 1 mês na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %