



GELEIA DE MORANGO COM CHIA

A Geleia de Morango com Chia é uma opção saudável e prática para o dia a dia. Fácil de fazer em casa, fica uma delícia servida com iogurtes, no pão, no mingau de aveia ou como recheio para bolo e outras delícias. Além disso, pode ser feita sem açúcar.

 5 minutos
 30 minutos

INGREDIENTES

- 300 gramas de morango cru
- 3 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [50 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha [8 g]
- 2 colheres de café de melado [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela média, adicione os morangos frescos ou descongelados, o suco de limão e o melado de cana e cozinhe em fogo médio alto até ferver, mexendo sempre. Reduza o fogo para médio baixo, pressione os morangos levemente com a colher para amassá-los (você também pode usar um amassador de batatas) e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos. Prove e ajuste a quantidade de melado se achar necessário.
- 2º Retire do fogo, adicione as sementes de chia e o extrato de baunilha e misture bem. Deixe a geleia descansar na panela por alguns minutos para a chia hidratar e a geleia ficar mais consistente
- 3º A Geleia de Morango com Chia deve ser armazenada em um pote fechado na geladeira por até 2 semanas. Ela tende a ficar com textura mais consistente na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	0 %