



GELEIA DE UVAS E MAÇÃ

Geleia de frutas saudável e prática, com apenas três ingredientes

 20 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de uva Itália crua
- 1 unidade pequena de maçã orgânica (80 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata as frutas no liquidificador com um pouco de água. Leve uma panela ao fogo baixo, acrescente todos os ingredientes e misture. Mantenha o fogo baixo até atingir o ponto desejado, mexendo apenas de vez em quando e um pouco mais no final do cozimento. Para saber se chegou ao ponto é só pegar um pouco com a colher e deixar escorrer: a geleia deve ficar molinha mas caindo em pedaços, não líquida. Guarde em vidro esterilizado e hermético na geladeira, ela fica bem mais firme depois de fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %