



MERMELADA DE FRUTILLAS CASERA

Receta de @beautyfreak.room - Libre de lácteos - Sin tacc - vegetariano.

 8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de frutilla pulpa, fresca, cruda
- Jugo de 1 naranja recién exprimida
- 1 vaso de agua + 2 cucharadas de Stevia líquida o sucralosa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una olla todos los ingredientes
- 2º Prender hornalla a fuego mínimo
- 3º A los 20 minutos, cuando ya estén blandas, pisarlas con un pisapapas hasta el punto que guste (trozos grandes o pequeños) y dejar reducir por 20 minutos más
- 4º La mermelada estará muy líquida, pero se endurecerá al enfriarse. Una vez fría puede agregarse edulcorante si necesita mayor dulzura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (95 g)	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	28 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—