

**SIROPE O SYRUP DE DÁTILES - ENDULZANTE NATURAL**

Foto de @danzadefogones

 30 porciones**INGREDIENTES**

- 200 gramos de dátil seco
- 375cc de agua potable filtrada
- 1 cucharadita de jugo de limón, opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hidratar los dátiles en agua hasta cubrirlos
- 2º Luego de 2 horas separar el carozo y colocar los dátiles en una licuadora junto a su agua de remojo
- 3º Batir muy bien agregando el resto del agua y opcionalmente la cucharadita de limón
- 4º Una vez homogeneizado guardar en un frasco de vidrio previamente sanitizado (pueden hervirlo unos minutos en agua o pasarle alcohol al 70%). Guardar en heladera [allí aumenta consistencia probablemente pudiendo agregar chorrillo de agua si se necesita más liviano.
- 5º Si se quisiera reducir y caramelizar aún más, puede ponerse a hervir sobre fuego directo y escurrir utilizando tela de lino [la que se usa para hacer bebida vegetal casera] luego se guarda en frasco de vidrio en heladera.
- 6º Listo para reemplazar miel y azúcar común de distintas preparaciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [24 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	18 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	21 g	5 g	2 %
AZÚCARES	18 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	—