



## MERMELADA CASERA DE PERA , MANZANA Y CHÍA

MERMELADA CASERA DE PERA , MANZANA Y CHÍA

25 minutos  
50 minutos  
45 porciones

### INGREDIENTES

- 600 gramos de pera
- 100 gramos de manzana
- 100 gramos de azúcar, blanco
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 20 gramos de chía
- 50 gramos de agua, sin gas, embotellada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar bien las frutas, Pelar las peras, la manzana, trocearlas, agregar el jugo de limón y colocar 50 ml de agua
- 2º cocinar en el fuego, agregar azúcar, revolver hasta conseguir consistencia deseada (más bien líquida)
- 3º apagar el fuego, colocar la chía, dejar reposar 30 minutos
- 4º colocar en envase de vidrio hermético, dejar enfriar
- 5º conservarla en la heladera

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (20 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	19 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	23 g	5 g	2 %
AZÚCARES	19 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	—