María Alejandra Perez
Nutricionista · MN8845

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 chia ,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	–