

Geléia de Morango (ADOÇANTE)

Opção feita com Stévia Forno e Fogão em pó (para altas temperaturas), que garante menos açúcar e calorias em sua geléia, além da Stévia ser um adoçante natural, extraído da planta Stévia.

● Preparação 30 minutos ● Total 40 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

450 gramas de morango cru

ou

1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)

ou

80 gramas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção

Método de preparo

1

Lave bem os morangos sob água corrente, retire as folhas e transfira para uma tigela. Cubra com água e deixe de molho por 10 minutos. Em seguida, retire os morangos em vez de escorrer a água - assim as "sujeirinhas" ficam no fundo da tigela.

2

Numa panela média, coloque os morangos, o caldo de limão. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando, até formar uma calda grossa e os morangos ficarem bem macios.

3

Quando estiver quase no ponto, adicione o Stévia em pó. Termine de chegar a geléia.

4

Com uma concha, transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro esterilizado, deixando cerca de 2 cm até a tampa livre. Feche o potes com a geleia quente para formar vácuo.

5

Dica da nutri: Você pode conservar a geleia pronta por até 2 meses, fechada a vácuo, em temperatura ambiente; por até 6 meses no congelador e após aberta por até 1 mês na geladeira.