

MERMELADA DE HIGOS

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1000 gramos de higo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos los higos, los batimos y añadimos 2-3 cucharadas soperas de chía
- 2º Removemos hasta que quede homogéneo
- 3º Añadir a los tarros y dejarlo en el frigorífico hasta el día siguiente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AZÚCARES	12 g	13 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	3 mg	0 %