

GELEIA CASEIRA DE MORANGO

 12 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá, inteiro de morango, cru (288 g)
- 1 colher de sopa cheia de açúcar (24 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- ¼ de xícara de água [opcional, apenas se os morangos estiverem muito secos]
- 1 colher de sopa de semente de chia [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os morangos picados em uma panela com o açúcar
- 2º Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 20 a 30 minutos, até os morangos se desmancharem e a mistura reduzir.
- 3º Se necessário, amasse com uma colher ou garfo para ajustar a textura.
- 4º Adicione o suco de limão durante o cozimento [isso ajuda na conservação e realça o sabor].
- 5º Adicione a chia no final do cozimento e deixe repousar alguns minutos para engrossar.
- 6º Desligue o fogo quando atingir a consistência de geleia [ela ainda engrossa ao esfriar].
- 7º Transfira para um pote de vidro esterilizado e aguarde esfriar antes de tampar e refrigerar.
- 8º Armazenamento: Na geladeira: até 7 dias. No congelador: até 2 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (33 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %