Gabriela Zabalza

MERMELADA DE FRUTILLAS CASERA

Receta de @beautyfreak.room - Libre de lácteos - Sin tacc - vegetariano.

8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de frutilla pulpa, fresca, cruda
- Jugo de 1 naranja recién exprimida
- 1 vaso de agua + 2 cucharadas de Stevia líquida o sucralosa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en una olla todos los ingredientes

2º Prender hornalla a fuego mínimo

3º A los 20 minutos, cuando ya estén blandas, pisarlas con un pisapapas hasta el punto que guste (trozos grandes o pequeños) y dejar reducir por 20 minutos más

4º La mermelada estará muy líquida, pero se endurecerá al enfriarse. Una vez fría puede agregarse edulcorante si necesita mayor dulzura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (95 g)	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	28 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–