

MERMELADA CASERA DE CHÍA Y FRUTA

INGREDIENTES

- 1 tazón de frutilla pulpa, fresca, cruda [200 g]
- 2 cucharadas de chía [14 g]
- 2 cucharaditas de azúcar blanca [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitar los tabitos y limpiar bien las frutillas. Cortarlas en cubitos y llevar a una ollita pequeña, cocinar y pisar hasta deshacer la fruta.
- 2º Añadir las semillas de chía y mezclar bien. Agregar el azúcar o la miel, revolver.
- 3º Dejar reposar por 15 minutos la preparación en la heladera. Servir!
- 4º Puede usarse otra fruta! tipo manzana, pera, durazno o frutos rojos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	3 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-
PROTEÍNA	1 g	-