



RECETA

Mermelada de fresa (Sin azúcares)



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para 2 tarros.

*Aporta antioxidantes y fibra.

Ingredientes

- 500 gr de fresas
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de semillas de chía molidas
- Estevia o eritritol (para endulzar)

Preparación

1. Enjuagar y cortar las fresas (quitar pedúnculo)
2. Disponer las fresas en un cuenco amplio con una cucharada de vinagre y dejar macerar (mínimo una hora)
3. Calentar las fresas maceradas y añadir una cucharada de semillas de chía molidas
4. Remover hasta que espese y retirar del calor.
5. Rectificar de dulzor con unas gotas de edulcorante si se desea
6. Rellenar los botes.
7. Colocar la tapa y colocar envase del revés (para que haga vacío)

Consejos

Puedes preparar la mermelada con frutas o verduras de temporada y conservarlas al vacío.

Conoce las técnicas de conservación en informate@ginesplanlocalsalud.es

