

Mermelada de chía

INGREDIENTES

- FRESA 450GR
- PASTA DE DÁTIL 2C
- SEMILLAS DE CHÍA 2C
- ZUMO DE LIMÓN 1CF

PREPARACIÓN

- EN ESTA RECETA PUEDE UTILIZAR CUALQUIER TIPO DE FRUTA. SI UTILIZAS FRESAS, NECTARINAS, ALBARICOQUES, ETC., CÓRTALOS EN TROZOS PEQUEÑOS. NO ES NECESARIO HACER NADA SI UTILIZAS FRUTOS ROJOS PEQUEÑOS COMO FRAMBUESAS O ARÁNDANOS.
- EN UNA OLLA A FUEGO MEDIO, AÑADE LA FRUTA, LA PASTA DE DÁTIL Y EL ZUMO DE LIMÓN. COCER A FUEGO LENTO DURANTE 5-7 MINUTOS, UTILIZANDO LA CUCHARA PARA AYUDAR A QUE LA FRUTA SE DESHAGA.
- UTILIZA UN PASAPURÉS O UNA BATIDORA DE INMERSIÓN PARA HACER PURÉ LA FRUTA Y APAGA EL FUEGO.
- AÑADE LAS SEMILLAS DE CHÍA Y PASA LA MERMELADA A UN RECIPIENTE. MÉTELA EN EL FRIGORÍFICO PARA QUE SE ENFRÍE.