

Mermelada de Fresa sin Azúcar

Esta mermelada la puedes hacer en un momento, pero recuerda que al no llevar azúcar su tiempo de conservación es mucho menor. Haz sólo la que vayas a consumir durante la semana o haz conserva, en botes pequeños para evitar que se estropee.

INGREDIENTES:

- 250g Fresas o fresones
- 1 Cucharada zumo de limón
- 1 Cucharadita stevia líquida o sacarina (opcional)
- 100ml Agua
- 2 Hojas de gelatina o 1 Cucharada semillas chia

1

Taza

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.

www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Limpiar las fresas, retirar el pedúnculo y trocear.
2. Poner al fuego las fresas, agua y zumo de limón. Hervir 5 minutos hasta que vemos que los trozos se aplastan fácilmente con una cuchara.
3. Remojar las hojas de gelatina en agua fría, un par de minutos hasta que se reblandezcan. Escurrir y adicionar a la base de fresas (fuera del fuego) o la cucharada de semillas chia y edulcorante al gusto, remover, dejar enfriar para que solidifique.
4. Guardar en recipiente hermético en la nevera y usar durante la semana o hacer en conserva.