

Mermelada de Melocotón y Chía

Si los melocotones están dulces y maduros reducir la cantidad de edulcorante a una cucharada y el tiempo de cocción a 20 minutos. Si por el contrario están algo verdes/insípidos y duros utilizar las dos cucharadas de edulcorante y prolongar la cocción a 30 minutos. Una vez hecha **dura una semana en la nevera**. Si queremos hacer cantidad, poner en botes y hacer en conserva.

INGREDIENTES:

- ½ kg Melocotón (300g pelado y sin hueso aprox)
- 2 Cucharadas Edulcorante líquido (o 50g sirope agave)
- 1 Cucharada zumo de limón
- 2 Cucharadas semillas de chía
- 120 ml Agua

10
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Pelar los melocotones, retirar el hueso y trocear.
2. Poner a cocer el melocotón con el agua, zumo de limón (y sirope agave si utilizamos), durante 20-30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando
3. Triturar ligeramente, si han quedado trozos muy grandes, agregar las semillas de chía y el edulcorante. Mezclar bien.
4. Guardar en tarros en la nevera. Sino se va a utilizar en breve, hacer en conserva.