

Mermelada de frambuesa



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 130 gr. de frambuesas frescas
- 1/4 de manzana
- Ralladura de medio limón
- Zumo de 1/4 de limón
- 10 gr. de semillas de chía



ELABORACIÓN

Lavar y trocear las frambuesas y la manzana.

En un cazo, junto con la ralladura y zumo de limón colocar las frambuesas y la manzana troceadas.

Cocerlo a fuego medio durante unos 25 minutos, removiendo de vez en cuando.

Una vez cocinada la mermelada colocar las semillas de chía para que se hidraten.

En el caso de no querer trozos en la mermelada, triturarlo.

Dejar el puré reposar durante 10 minutos y verterlo en tarros de cristal. Y dejar que se enfríe.

Una vez fríos, taparlos y meterlos al frigorífico.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	13.68 kcal	45.6 kcal
Grasas	0.16 g	0.52 g
Hidratos	2.64 g	8.8 g
Proteínas	0.39 g	1.3 g
Fibra	1.27 g	4.24 g
Sal	0 g	0.01g



Consejo:

Esta mermelada se puede hacer con todo tipo de frutos rojos, como, fresas, moras, arándanos etc. Además, es una muy buena alternativa a las mermeladas procesadas.