



Mermelada de arándanos y pera

Ingredientes

- 1 kg de arándanos
- 2 unidades medianas de pera
- 1 vaso de agua
- gotas de jugo de limón
- 2 cucharaditas aprox. de stevia granulada
- 1 cucharadita de gelatina en polvo sin sabor
- Frascos de vidrio de tamaño a elección

Preparación

- Lavar las frutas, pelar y cortar las peras.
- Disponer las peras cortadas y los arándanos en una olla con el vaso de agua y las gotas de limón.
- Llevar a fuego medio por unos 20 min. con el cuidado de ir removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
- Retirar 3 cucharadas de arándanos y moler el resto. Agregar los arándanos en reserva e incorporar la stevia, cocinar por unos 15 minutos más.
- Hidratar la gelatina en una cucharada de agua fría y agregar a la cocción. Revolver y retirar del fuego, esperando que la temperatura baje.
- Llenar los frascos previamente esterilizados, cerrar bien y disponer los frascos en una olla con un paño de cocina en su base.
- Agregar agua fría hasta 2 cm por sobre cada frasco y prender fuego mediano. Una vez que comience a hervir mantener por 20 min.
- Retirar la olla del fuego y sin quitar los frascos esperar que se entibie. Sacar del agua y presionar la tapa en el centro de cada frasco para terminar con el proceso de sellado

Información nutricional

1 cdt. de 5 g.

Energía (Kcal)	11
Proteínas (g)	0,2
Lípidos (g)	0,1
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	2,6
Sodio (mg)	0,4
Índice Glicémico (IG)	Bajo



60 porciones



Nivel: Medio



60 minutos

*Conservación de mermelada cerrada: 1 mes aprox. Una vez abierta: 15 días.