Mermelada de Bayas y Chía

Porciones: 16

Ingredientes

10-12 onzas (aprox. 2½ tazas) de frambuesas o arándanos congelados
1-2 cucharadas de agua
1 cucharada de jugo de naranja, opcional
1 cucharada de jarabe de arce, opcional
2 cucharadas de semillas de chía

Método de preparación

1. Agregue las bayas congeladas y el agua a una cacerola pequeña a fuego alto.
2. Hervir las bayas durante unos 5 minutos y batir constantemente para descomponer y triturar las bayas.
3. Cuando las bayas estén cocidas o tengan la consistencia deseada, retírelas del fuego y agregue jugo de naranja y jarabe de arce si las usa. Revuelva bien.
4. Agregue las semillas de chía y mezcle hasta que se distribuyan uniformemente. Deje enfriar en un recipiente separado a temperatura ambiente durante unos 30 minutos antes de cubrir y colocar en el refrigerador. Use mermelada dentro de los 5 días.

Adaptado de: https://cookieandkate.com/berry-chia-seed-jam-recipe/

Datos de Nutrición

Aproximadamente 16 raciones por envase

Tamaño por ración	**1 Cucharada**
Cantidad por porción **Calorías**	**20**
	% Valor Diario*
Grasa Total 0.5g	**1%**
Grasa Saturada 0.1g	**1%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Carbohidrato Total 3g	**1%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azucares Totales 1g	
Incluye azucares añadidos 0g	**0%**
Proteínas <1g	**1%**

No es una fuente significativa de vitamina D, calcio, hierro, y potasio

*El Valor Diario (VD) le indica cuanto en nutriente en un porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

AHWC.Community@cuanschutz.edu
12348 E. Montview Blvd., Aurora, CO 80045
anschutzwellness.com | @cuanschutzwell