

Melmelada de mores i xia

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat:

Complement per esmorzar, berenar o pisolabis entre hores

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:

preparació 10min. + 50min. repòs

Funció de la recepta:

Oferir una opció de proteïna vegetal

Recepta per a: 400g 20 racions

Preu per persona: 1,70€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11 g.
Hidrats	138 g.
Greixos	60 g.
Energia	763 kcal

INGREDIENTS

(per 400gr de mermelada)

- 200gr de mores
- 5 cullerades de llavors de xia
- 250ml de suc de poma
- 2 cullerades de suc de llimona
- 6 cullerades de xarop d'erable (arce)
- 1 cullerada d'acai

ELABORACIÓ

1. Tritura les mores fins a convertir-les en una textura cremosa.
2. Barreja les mores amb el suc de poma, la llimona i el xarop d'auró i l'acai.
3. A continuació aboca i barreja bé les llavors de xia a aquesta preparació líquida i deixa-la reposar uns 30min fins que la xia extregui el seu mucíl·lag en forma de gel.
4. Pots afegir-hi més o menys llavors de xia segons si vols una mermelada més o menys líquida.
5. Remena-ho tot amb una espàtula per recuperar una textura homogènia.
6. Torna a deixar reposar la barreja uns 20min i remana-la de nou abans de servir-la.

PROPIETATS

Les mores i fruits vermells silvestres són un potent antioxidant

Al ser una recepta sense cocció conserva totes les seves propietats nutricionals.

- És baixa en calories perquè no porta sucre afegit
- Té un suau efecte laxant.

- És ideal per untar amb pa i començar al matí com a esmorzar; també com a pisolabis, afegit a un iogurt, per treure el desig de dolç.

AL·LERGÒGENS

***No apte per a intolerants a la fructosa**

