

Gel energètic amb xarop, melassa i fruita

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Suplement esportiu

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 5-6 racions

Preu per persona: 1,10 € / ració

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	0,6 g.
Hidrats	14 g.
Greixos	1,8 g.
Energia	72 kcal

* per ració de 125 ml

INGREDIENTS

- 1 cullerada de fructosa
- 2 cullerades de xarop de glucosa
- 2 cullerades de melassa de canya
- 100 g. de fruita (kiwi, plàtan o maduixes)
- Panses i/o pinyons i/o nous molt picades
- 1,5 litres d'aigua
- Mel
- Recipients de plàstic (veure imatge)



ELABORACIÓ

1. Aboca en una olla 1,5 litres d'aigua. Li afegim 1 cullerada de fructosa, la fruita ben tallada i els fruits secs al gust del consumidor, que estiguin ben picats.
2. Coem a foc lent, remenant de tant en tant perquè no se'ns cremi o s'enganxi la mescla al fons. Hem d'obtenir un xarop espès.
3. Apartem l'olla del foc i afegim 2 cullerades de melassa, 2 més de xarop de glucosa (*sirope*) i finalment la mel al gust.
4. Per a guardar el gel es pot fer en ampolletes de 125 ml o en bosses d'autotancat.
5. Emporta-te'n quan facis tirades llargues o excursions feixugues de gran desnivell, et donaran un pic d'energia quan més ho necessitis.
6. **Una altre variant:** En comptes de fruita fresca cuinada, es pot fer servir melmelada comercial de pot. Barreja la melmelada amb els altres ingredients i passa la mescla pel turmix. Tingues en compte el sucre extra que aqueta aporta a l'hora de mesurar.

PROPIETATS

- La melassa, el xarop i la fructosa es poden adquirir en tendes dietètiques o en tendes de productes orgànics, tot i que avui en dia els supermercats de grans superfícies solen tenir-ne.

- La mescla guarda-la en els recipients indicats i ben tancats. A la nevera aguanten fins a 3 setmanes per la seva gran quantitat de sucres i el procés de cocció.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.