

Mermelada De Arándanos



Tiempo de preparación: 45 minutos

En el refrigerador se mantendrá fresca un mínimo de 3 semanas.

Ingredientes:

- 1 kg de arándanos orgánicos
- 1 ½ taza de agua
- 1 pizca de sal
- 3 cs de “azúcar” de coco

El paso a paso:

1. Coloca en una olla los arándanos, con agua que los cubra hasta la mitad, y cocínalos.
2. Cuando el agua empieza a hervir, baja a fuego medio y añade la pizca de sal y las cucharadas del azúcar de coco.
3. Deja hervir a fuego medio por 40 minutos, cuidando que el hervor se mantenga siempre vivo, es decir, que se vea siempre burbujeando.
4. Si es necesario, puedes añadir más agua. Al final debe quedar una consistencia ligeramente espesa (no líquida), teniendo en cuenta que al enfriarse espesará más.
5. Ya fría, guarda la mermelada en un frasco y consévala en el refrigerador.



Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582