



MERMELADA DE SANDÍA



RACIONES

10 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 1 KG DE SANDÍA
- 750 G DE AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
O VAINILLA NATURAL (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

1. Pela la sandía y quítale las semillas.
2. Corta la sandía en cubos.
3. Ponla en un cuenco con el azúcar y deja reposar 12 horas, removiendo de vez en cuando.
4. Después, pon la sandía y las semillas en la cazuela (también la vainilla si desea usar en la cazuela.)
5. Cocina a fuego lento por 45 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Comprueba si está espesa y deja enfriar.
7. ¡Y ya tienes tu mermelada lista!

- Hidratante: Tiene un alto contenido de agua, lo que ayuda a mantenerte hidratado.
- Baja en calorías: Ideal para mantener un peso saludable.
- Rica en antioxidantes: Contiene licopeno, que protege las células y reduce el riesgo de enfermedades.

- Mejora la digestión: Gracias a su contenido de fibra, ayuda al sistema digestivo.
- Beneficiosa para la piel: Las vitaminas A y C que contiene promueven una piel saludable.
- Aumenta la energía: Sus vitaminas y minerales pueden darte un impulso de energía natural.