

Geleia de uva

Ingredientes

1/2 cx de uvas pretas sem sementes (250g)
1 colher (sobr) limão
2 copos de água

Preparo

Lavar as uvas e tirar do galhinho.
Levar ao fogo com a água e limão.
Deixar cozinhar por aproximadamente 40 minutos, mexendo sempre para desmanchar as uvas ou até que chegue ao ponto desejado.



*a mesma geleia pode ser feita de ameixa seca, ou damasco seco, amoras frescas, morangos, mangas etc

essennce

nutrição personalizada

by Dra. Sara Spim