la cocina de los golosos



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

# Mermelada de higos

10 raciones  115 kcal

## Ingredientes

- **1 kg** de higos
- **100 gr** de azúcar
- Zumo de 1 limón

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **0,9 g** |
| Grasas | **0,3 g** |
| Hidratos | **30 g** |
| Fibra | **3,1 g** |

## Elaboración

### ELABORACIÓN

1. Lavar los higos y retirar el tallo y la piel
2. Añadir el azúcar y el zumo de limón, mezclar bien y dejar reposar como mínimo 1 hora
3. Poner a fuego medio unos 40/50 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo
4. Triturar hasta obtener una mezcla sin grumos (paso opcional)
5. La mermelada tiene que estar espesa
6. Pasar a los tarros previamente esterilizados
7. Ponerlos boca abajo hasta enfriar completamente para hacer vacío

### CONSERVACIÓN

8. Para conservar los tarros durante meses, volver a esterilizarlos: una vez llenos, cerrarlos y cubrirlos con agua hirviendo durante unos 20 minutos
9. Una vez abierto el tarro, conservar en la nevera

### RECOMENDACIONES

Una vez fría, la mermelada espesará un poco más.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos