

MERMELADA DE HIGOS



| Fácil



| 90 min.



| 100 g



| 0,70 €/Kg

INGREDIENTES

- 1 kg higos maduros
- ½ limón
- 200 ml agua




ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

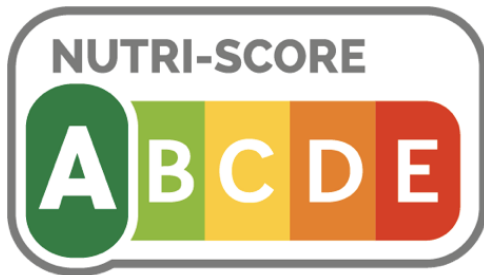
ELABORACIÓN

1. Pelar los higos (opcional), y cortarlos en cuatro trozos.
2. Poner los higos en una olla con el agua y el zumo de ½ limón. Poner a fuego medio-alto.
3. Cuando empiece a hervir bajar a fuego medio, remover continuamente. Los higos se irán deshaciendo.
4. Cocinar 45 minutos aproximadamente, hasta que tenga textura de mermelada.
5. Se puede triturar con la batidora para una textura más fina.
6. Poner en tarros de cristal y conservarlos al vacío. Puedes seguir los mismos pasos que en esta receta [Conserva de tomate](#).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por 100 g	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	46 Kcal	9,4 g	9,4 g	0,2 g	0 g	0,7 g	1,9 g	0 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Guarda la mermelada al vacío en tarros de cristal pequeños.
- Lava y esteriliza los tarros de conservas para reutilizarlos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si se prefiere más dulce se puede añadir unas cucharadas de miel durante la cocción
- Se puede incluir un trozo de piel de naranja o unas rodajas de jengibre durante la cocción para darle un sabor diferente.