

MERMELADA DE GUAYABA

Receta sencilla de preparar, nutritiva, económica y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 1/2 kg. guayabas maduras
- Canela en polvo
- 2/3 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

retiramos las puntas a $\frac{1}{2}$ kilo de guayabas y las partimos en 4 partes cada una. Las pasamos a un recipiente. Les agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y las ponemos a hervir. Cuando empiecen a burbujear, tapamos la olla y bajamos a fuego bajo. Las dejamos hervir 15 minutos más. (De vez en vez, las revolvemos un poco)


que enfríen un poco y las pasamos al vaso de la licuadora. Licuamos hasta que se integren bien. Apagamos la licuadora y colamos. (Si vemos que está muy espesa la pulpa agregamos $\frac{1}{4}$ de taza a la licuadora y licuamos, para enjuagar el residuo y colarlo junto con toda la pulpa)

la pulpa a una olla, agregamos 2/3 de taza de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos un poco de canela en polvo y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Mezclamos bien. Pasamos la olla a la estufa y prendemos a fuego bajo. Revolvemos constantemente durante 7 minutos. Apagamos el fuego.

que enfríe y envasamos en un frasco de cristal.

Ver video

@Candy-df9jz

Gracias nuevamente Sra. Hermosa por su aportación al mundo de esta mermelada vegana saludable y por su puesto a su hijo con sus investigaciones y pruebas en su laboratorio para darnos recetas deliciosas! Me encantan los dos! 

@patriciaavila5238

Hola. Hola. Familia vegan fácil Se me antojo , es una de mi fruta favorita. El aderezo de guayaba me encanto. Dios les siga bendiciendo

@rosariorodriguez3892

Simplemente se mira Ricas estas mermeladas lo mejor que son natural estamos asiendo estás resetas yo y mis hijas las estamos consumiendo y nos sentimos muy bien que asta ya estamos bajando de peso sin problema de nada gracias muchas gracias por compartir sus deliciosos platillos saludos desde Gainesville ga en estados unidos

@michellecruz6595

Esta ha sido la mejor receta!! Me quedó riquísima y duró más de 15 días, miiiiil gracias !!