

# Mermelada de Frutos Rojos

## Ingredientes

½ kg de frutillas  
jugo de 1 naranja  
3 medidas de **SUCRALIGHT**  
2 ctas de gelatina sin sabor  
¼ taza de agua fría

Sustituciones:  
arándanos, ciruelas  
o frambuesas

## Elaboración

Lavar y picar las frutillas.  
Dejar en un bol 15 minutos con el jugo de la naranja.  
Poner a hervir hasta que se deshagan.  
Agregar el **SUCRALIGHT** y dejar 1 minuto más.  
Agregar la gelatina sin sabor hidratada en agua fría.  
Dejar que levante hervor.  
Retirar y envasar.  
Guardar 15 días en la heladera.



### Valor nutricional total

| Glúcidos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Calorías (Kcal) |
|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| 56           | 4.4           | 2.7         | 266             |

### 1) con arándanos

| Glúcidos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Calorías (Kcal) |
|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| 68           | 1.4           | 3.7         | 311             |

### 2) con ciruelas

| Glúcidos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Calorías (Kcal) |
|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| 73.5         | 3.9           | 1.2         | 320             |

### 3) con frambuesas

| Glúcidos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Calorías (Kcal) |
|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| 82           | 6.9           | 2.7         | 380             |