MERMELADA DE HIGOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Viky Suquilanda

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Muy saludable El higo maduro es muy digestivo porque contiene una sustancia especial llamada Cradina. Tanto secos como frescos, los higos son un excelente tónico para las personas que realizan esfuerzos físicos o intelectuales. Este fruto contiene también cantidades variables de pentosanas y de ácido cítrico, málico y acético. Poseen una cantidad de azúcar superior al resto de las frutas, de ahí que su valor calórico sea muy parecido al del plátano o la uva. Es pobre en grasas y en proteínas, pero rico en agua, minerales y fibra. También es un buen emoliente, un suave laxante, un buen diurético y un excelente pectoral. Por todo ello, los higos son recomendables para los niños, adolescentes, mujeres embarazadas, intelectuales y deportistas.

Ingredientes para 6 personas :

- 300 gr de higos pelados
- 6 cucharadas de azúcar
- Zumo de 1 limón
- Canela en polvo

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: *Poner todo en una cazuela a fuego medio durante 20 minutos sin dejar de remover. Cuando tenga el espesor deseado triturar con la batidora, echarlo en 1 bote y cuando haya enfriado ponerlo boca abajo 24 horas.*