



PREPARAÇÃO



GELEIA DE UVA (SEM AÇÚCAR)



INGREDIENTES

- 200G DE UVA VITÓRIA;
- 4 MAÇÃS COM CASCA PICADAS;
- SUCO DE UVA INTEGRAL CONCENTRADO;
- 4 COLHERES DE SOPA DE CHIA HIDRATADA COM 1/2 XÍCARA DE ÁGUA.

O.B.S: O SUCO DE UVA INTEGRAL PODE SER FEITO COM (100ML DE ÁGUA + 10 POLPAS DE UVAS)

MODO DE PREPARO

PIQUE AS UVAS OU ESMAGUE-AS COM UMA COLHER, COLOQUE AS UVAS, AS MAÇÃS PICADAS EM UMA PANELA E DEIXE COZINHAR ATÉ REDUZIR UM POUCO O LÍQUIDO, DEPOIS TRANSFIRA PARA UMA VASILHA E DEIXE A MISTURA ESFRIAR. LEVE TUDO NO LIQUIDIFICADOR E ACRESCENTE O SUCO DE UVA INTEGRAL CONCENTRADO E BATA BEM, DESPEJE EM UMA VASILHA E ACRESCENTE A CHIA. DEIXE NA GELADEIRA ATÉ FIRMAR.

O.B.S.: CONSERVE NA GELADEIRA POR ATÉ 3 DIAS.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

**CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR**