



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

MERMELADA DE ZANAHORIA



RACIONES

1 porcion

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de zanahorias
- 2 kg. de calabaza
- 1 kg. de azúcar
- 1/2 barra de pan
- Mantequilla.

PREPARACIÓN

1. Pela la calabaza y las zanahorias y córtalas en cuadritos.
2. Ponlas en la olla con el azúcar, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 30 minutos y vuélvela puré.
3. Esteriliza los frascos de cristal y rellénalos con el puré aún caliente y deja que se enfríe en los frascos.
4. Una vez frío, haz una semiconserva con algunos de ellos, para eso, cubre los tarros con papel vinipel y ciérralos.
5. Conserva estos tarros en el refrigerador se pueden usar hasta 3 meses.
6. Por otro lado, para hacer otro tipo de conserva, cierra los tarros, introdúcelos en la olla y cúbrelos con agua, cierra y cocina durante una hora.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®