

Jarabe de Arándanos

Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de arándanos frescos o congelados
- 2 cucharadas. agua, si usa bayas frescas
- 2 ¼ de cucharadita jugo de limon fresco
- 1 cucharadita ralladura de limón rallada
- 2 ¼ cucharadas. miel oscura
- 2 cucharadas. melaza ligera
- Pizca de clavo molido



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



*DAIRY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1/4 cup (57g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 60 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 12g

Protein 0g

Vitamin A 0% • Vitamin C 8%

Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Para hacer el almíbar, en una cacerola, combine los arándanos, el agua (si se usa), el jugo y la ralladura de limón, la miel,

una cucharada de melaza y clavo.

2. Lleve a ebullición a fuego medio-alto, luego reduzca la

Caliente a fuego lento, cubra y cocine a fuego lento hasta que las bayas estallen

y los jugos se espesan ligeramente, aproximadamente 5 minutos.

3. Las bayas congeladas pueden tardar un poco más en espesarse. Colocar a un lado y mantener caliente.