

Mandarines

Les mandarines són una de les fruites més típiques de la tardor. El seu aroma, mida i la facilitat per menjar-la fa que sigui una de les peces preferides per grans i petits.

Des del punt de vista nutricional, la mandarina té un alt contingut en aigua i, en comparació a les altres fruites, ens aporta menys quantitat de sucre per la qual cosa ens aporta poques calories. Destaca també pel seu aport en vitamina C i en vitamina A. I si volem aprofitar tots els beneficis d'aquesta fruita no hem de retirar les parts blanques que rodegen la polpa. Aquesta part és rica en fibra i ens ajuda a regular al trànsit intestinal ja que actua com a prebiotic.

Melmelada casolana de mandarina

Necessitem:

- Mandarines
- Sucre
- Llimona
- Aigua

Com es fa?

- Pela les mandarines. En aquest cas sí que retirarem les parts més blanques perquè no tinguem amargor, tot i que si us agraden les podeu deixar.
- Un cop tinguem totes les mandarines en un bol sense pell, les posem a l'aigua calenta i li afegim un raig de llimona i unes cullerades de sucre. Deixem que es cogui tot a foc lent durant 15 minuts
- Seguidament amb la batedora fem una pasta de tal manera que suc i pell s'integrin completament.
- Torna-ho a posar a foc lent durant uns 35 o 40 minuts fins que agafi la textura de melmelada

