TECNOLOGÍA ◇ DOMÉSTICA ◇ PROFECO

CONCENTRADO DE FRUTAS

Rendimiento: 1.450 kg **Tiempo de preparación**: 15 minutos **Caducidad**: 3 meses. Si notas que la tapa se abomba, desecha de inmediato

Chef Natalia Delgado. Considerada la mejor chef vegana de México, es ganadora de la medalla *Star Diamond award*, es estrella de la televisión gastronómica desde hace 14 años.

Una manera de aprovechar al máximo esa fruta que se quedó es usándola para hacer una bebida refrescante. No permitas que se eche a perder, ¡tampoco la tires!

INGREDIENTES

- 1 kg de fruta de temporada (como sugerencia guayabas y manzanas maduras)
- 200 g de azúcar mascabado
- ¼ de taza de agua
- Jugo de dos limones

UTENSILIOS:

- 4 frascos de 500 ml, esterilizados
- Cacerola con tapa y capacidad de 2.5 l
- Cuchara cafetera
- Cuchillo
- Licuadora
- Tabla
- Taza medidora o báscula

1 **Prepara la fruta**: corta, pela, o descorazona, según sea el caso.

2 **Vierte el agua** en la cacerola, agrega la fruta, tapa y deja que se ablande a fuego muy bajo por cinco minutos.

Conservación: El concentrado de fruta se conserva en la alacena

3 **Coloca la fruta** en la licuadora y muélela.

4 **Regresa la pulpa** a la cacerola, agrega el azúcar, el jugo de limón y coloca otra vez al fuego.

5 **En cuanto comience a hervir**, envasa en los frascos de vidrio previamente esterilizados, y asegura la tapa firmemente.

6 **Dale la vuelta al frasco**, de manera que la tapa quede sobre la mesa. Deja los frascos en esta posición por cinco minutos, después, regrésalos a su posición normal. Este paso es muy importante pues es lo que se llama envase al vacío y ayuda a su conservación.

Dato interesante:
Las frutas tienen muchos tipos de carbohidratos, que van desde los azúcares que tienen sabor dulce, hasta las que le dan consistencia, como la pectina y la celulosa. La diferencia en la consistencia de una fruta madura y otra que no lo está se debe a la pectina, cuando se pelan frutas por calor, se degrada la pectina que mantiene adherida la piel y por eso se separa fácilmente

Al elaborar el concentrado de frutas con esta tecnología obtienes un ahorro de **40%** en comparación con una presentación comercial.