

BASIC FRUIT JAM

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.10

INGREDIENTS

- 1 cup fresh or frozen berries
- 1 small piece of different fruit (plum, peach, etc.)
- ½ - ¼ inch slice lemon peel
- 1 Tbsp sugar

DIRECTIONS

Slice fruit and add to small pot over medium heat. Cook 5 minutes. Add berries and sugar, and cook over medium-low heat 30 minutes, stirring occasionally. Peel a piece of lemon rind. Remove any excess white part with knife, as anything but yellow rind may result in bitter flavor. Add slice of lemon peel to pot and cook a further 10-15 minutes or until thickened. Pour into a shallow dish, and spread along the bottom so the jam cools to room temperature. Put in clean jar or bowl and keep in fridge for about 10 days.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

MERMELADA DE FRUTAS

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.10

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1 pedazo pequeño de diferentes frutas (ciruela, durazno, etc.)
- 1 rebanada de cáscara de limón de $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ pulgada
- 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

Rebane las frutas y añádalas en una olla pequeña a fuego medio. Cocine durante 5 minutos. Añada las fresas y el azúcar y cocínelas a fuego medio-bajo por 30 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Pele el trozo de corteza de limón, asegurándose de remover cualquier exceso de la parte blanca, ya que la parte blanca puede agregarle un sabor amargo a su mermelada. Agregue la cáscara de limón a la olla y cocine por otros 10-15 minutos o hasta que espese. Vierta la mermelada en un plato llano y extiéndala a lo largo del plato hasta que esté a temperatura ambiente. Coloque la mermelada en un frasco limpio y guárdela en el refrigerador durante unos 10 días.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites