

# Recetario "Mermeladas Vivas": 15 Opciones Fit y Naturales

Descubre el arte de crear mermeladas caseras sin azúcar refinada, llenas de sabor natural y beneficios para tu salud. Este recetario te guiará paso a paso en la elaboración de 15 deliciosas mermeladas fit, perfectas para quienes buscan opciones más saludables sin sacrificar el sabor.





# Índice de Recetas

01

## Mermelada de frutos rojos

Una explosión de antioxidantes y sabor

02

## Mermelada de mango y jengibre

Dulzura tropical con un toque picante

03

## Mermelada de manzana y canela

Clásico reconfortante y aromático

04

## Mermelada de ciruela y naranja

Combinación cítrica y dulce perfecta

05

## Mermelada de pera y jengibre

Suavidad con carácter especiado

06

## Mermelada de kiwi y limón

Vitamina C en cada cucharada

07

## Mermelada de calabaza y canela

Otoño en un frasco de vidrio

08

## Mermelada de plátano y coco

Cremosidad tropical irresistible

09

## Mermelada de arándanos y nueces

Textura crujiente y sabor intenso

10

## Mermelada de zanahoria y naranja

Beta-carotenos en forma deliciosa

11

## Mermelada de durazno y vainilla

Dulzura aromática del verano

12

## Mermelada de fresa y chía

Superalimento con sabor clásico

13

## Consejos de conservación

Guía completa para almacenar correctamente

# Mermelada de Frutos Rojos Sin Azúcar

## Ingredientes

- **1 taza** de frutos rojos congelados (arándanos, fresas, frambuesas)
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **2 cucharadas** de miel pura
- **1 cucharada** de semillas de chía

Esta mezcla combina los antioxidantes de los frutos rojos con las propiedades espesantes naturales de la chía, creando una textura perfecta sin necesidad de azúcar refinada.



# Preparación: Mermelada de Frutos Rojos



## Mezcla inicial

Combina los frutos rojos y el jugo de limón en una olla pequeña. El limón realzará el sabor natural de las frutas.



## Primera cocción

Calienta a fuego medio y cocina durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que los frutos rojos estén completamente suaves.



## Añade dulzura

Incorpora la miel y continúa cocinando durante 5 minutos más, permitiendo que los sabores se integren perfectamente.



## Espesa con chía

Retira del fuego y agrega las semillas de chía. Mezcla bien y deja reposar. La chía absorberá líquido y espesará naturalmente.



## Almacenamiento

Deja enfriar completamente antes de transferir a un frasco de vidrio esterilizado. Refrigerá inmediatamente después de envasar.





# Mermelada de Mango y Jengibre

## Ingredientes

- **2 mangos** maduros y jugosos
- **1 cucharada** de jengibre fresco rallado
- **1/4 taza** de jugo de limón recién exprimido
- **1 cucharada** de miel de abeja

El mango aporta dulzura natural y cremosidad, mientras el jengibre añade un toque picante que equilibra perfectamente los sabores. Una combinación tropical que despertará tus sentidos.

# Preparación: Mermelada de Mango y Jengibre



## Prepara los mangos

Pela los mangos con cuidado y córtalos en cubos pequeños y uniformes. Esto ayudará a que se cocinen de manera pareja.



## Combina ingredientes

Mezcla los cubos de mango, el jengibre rallado y el jugo de limón en una olla pequeña. El aroma será increíble desde el inicio.



## Cocina con paciencia

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo suavemente hasta que los mangos estén completamente suaves y comiencen a desintegrarse.



## Endulza naturalmente

Agrega la miel y continúa cocinando por 5 minutos adicionales. La mezcla se espesará y los sabores se intensificarán.



## Enfría y guarda

Deja enfriar a temperatura ambiente antes de guardar en un frasco de vidrio hermético. Refrigerá para conservar frescura y sabor.





# Mermelada de Manzana y Canela

## Ingredientes

- **2 manzanas** peladas y cortadas en cubos pequeños
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **1 cucharada** de canela en polvo de calidad
- **1 cucharada** de miel orgánica

Un clásico reconfortante que evoca los aromas del hogar. La combinación de manzana y canela es atemporal, y esta versión sin azúcar refinada mantiene toda la autenticidad del sabor tradicional.



# Preparación: Mermelada de Manzana y Canela



## Mezcla inicial

Combina las manzanas cortadas, el jugo de limón y la canela en una olla pequeña. La canela comenzará a perfumar inmediatamente.



## Cocción suave

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo frecuentemente hasta que las manzanas estén tiernas y comiencen a deshacerse.



## Dulzura final

Incorpora la miel y cocina 5 minutos más. La mezcla adquirirá una consistencia espesa y brillante.



## Conservación

Deja enfriar completamente antes de guardar en frasco hermético. Refrigerá para mantener frescura óptima.

Esta mermelada es perfecta para untar en pan integral tostado o como acompañamiento de yogur natural. Su aroma delicioso llenará tu cocina durante la preparación.

# Mermelada de Ciruela y Naranja

## Ingredientes

- **2 tazas** de ciruelas maduras sin hueso, cortadas en cubos pequeños
- **1/4 taza** de jugo de naranja recién exprimido
- **1 cucharada** de miel pura

La acidez natural de las ciruelas se equilibra perfectamente con la dulzura cítrica de la naranja, creando una mermelada sofisticada con notas complejas de sabor. Rica en fibra y antioxidantes.



# Preparación: Mermelada de Ciruela y Naranja

01

## Mezcla frutas

Combina las ciruelas cortadas y el jugo de naranja en una olla pequeña. El jugo cítrico realzará los sabores naturales.

02

## Cocina 10 minutos

Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que las ciruelas estén completamente suaves y jugosas.

03

## Añade miel

Incorpora la miel y continúa cocinando durante 5 minutos adicionales para integrar todos los sabores.

04

## Enfría y envasa

Deja enfriar completamente antes de transferir a un frasco de vidrio hermético y refrigerar inmediatamente.





# Mermelada de Pera y Jengibre

## Ingredientes

- **2 peras** maduras, peladas y cortadas en cubos pequeños
- **1 cucharada** de jengibre fresco rallado
- **1/4 taza** de jugo de limón recién exprimido
- **1 cucharada** de miel natural

La suavidad y dulzura de las peras se complementa maravillosamente con el toque picante y aromático del jengibre. Una combinación elegante que aporta beneficios digestivos y un sabor refinado.



# Preparación: Mermelada de Pera y Jengibre

01

## Preparación inicial

Mezcla las peras cortadas, el jengibre rallado y el jugo de limón en una olla pequeña. El limón evitará que las peras se oxiden.

02

## Cocción controlada

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo suavemente hasta que las peras estén tiernas pero mantengan algo de textura.

03

## Endulzado natural

Agrega la miel y cocina 5 minutos más. La mezcla tomará un color dorado hermoso y una textura perfecta.

04

## Almacenamiento adecuado

Deja enfriar antes de guardar en un frasco de vidrio hermético. Mantén refrigerado para preservar todas sus propiedades.



# Mermelada de Kiwi y Limón

## Ingredientes

- **4 kiwis** maduros, pelados y cortados en cubos pequeños
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **1 cucharada** de miel pura

Una explosión de vitamina C en cada cucharada. El kiwi aporta un color vibrante verde esmeralda y un sabor tropical único, mientras el limón añade frescura cítrica. Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico.



# Preparación: Mermelada de Kiwi y Limón

01

## Combina los kiwis

Mezcla los kiwis cortados y el jugo de limón en una olla pequeña. Los kiwis liberarán su jugo natural rápidamente.



02

## Cocción suave

Cocina a fuego medio durante 10 minutos. Remueve con cuidado para mantener algunos trozos de fruta que darán textura.



03

## Dulzor final

Agrega la miel y cocina 5 minutos adicionales. La mermelada adquirirá un color verde brillante característico.



04

## Conservación

Deja enfriar completamente antes de guardar en frasco hermético. Refrigerá para mantener su color vibrante y propiedades.



# Mermelada de Calabaza y Canela

## Ingredientes

- **2 tazas** de calabaza pelada y cortada en cubos pequeños
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **1 cucharada** de canela en polvo de calidad
- **1 cucharada** de miel orgánica

Una mermelada única que captura la esencia del otoño. La calabaza aporta betacarotenos y una textura cremosa, mientras la canela añade calidez y aroma. Ideal para quienes buscan opciones originales y nutritivas.



# Preparación: Mermelada de Calabaza y Canela

01

## Mezcla aromática

Combina la calabaza cortada, el jugo de limón y la canela en una olla pequeña. El aroma será reconfortante desde el inicio.

02

## Cocción prolongada

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo frecuentemente hasta que la calabaza esté completamente suave y se deshaga fácilmente.

03

## Integra la miel

Añade la miel y continúa cocinando durante 5 minutos más. La mezcla tomará una consistencia cremosa y un color anaranjado intenso.

04

## Almacenamiento

Deja enfriar antes de transferir a un frasco de vidrio hermético. Refrigerá para conservar frescura y propiedades nutricionales.

# Mermelada de Plátano y Coco

## Ingredientes

- **2 plátanos** bien maduros con manchas marrones
- **1/4 taza** de leche de coco natural
- **1 cucharada** de miel pura

Una combinación tropical irresistible que te transportará a playas paradisíacas. El plátano maduro aporta dulzura natural y potasio, mientras el coco añade cremosidad y un toque exótico inconfundible.



# Preparación: Mermelada de Plátano y Coco

## Machaca los plátanos

Tritura los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré suave y homogéneo. Puedes dejar algunos pequeños trozos para textura.

## Incorpora el coco

Mezcla el puré de plátano, la leche de coco y la miel en una olla pequeña. La combinación de aromas será irresistible.

## Cocina hasta espesar

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo constantemente hasta que la mezcla se haya espesado y tome un color dorado.

## Enfría y conserva

Deja enfriar completamente antes de guardar en un frasco de vidrio hermético. Mantén refrigerado y consume en una semana para mejor sabor.



A photograph showing a glass jar filled with a dark red jam or marmalade, sitting on a wooden surface. To the left of the jar is a small yellow bowl containing a golden liquid, likely honey, with a spoon resting in it. Scattered around the base of the jar are several whole blueberries and some walnut halves.

# Mermelada de Arándanos y Nueces

## Ingredientes

- **2 tazas** de arándanos frescos o congelados
- **1/4 taza** de nueces picadas finamente
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **1 cucharada** de miel natural

Los arándanos son conocidos como superalimento por su alto contenido de antioxidantes. Las nueces añaden textura crujiente, grasas saludables y un sabor terroso que complementa perfectamente la acidez de los arándanos.



# Preparación: Mermelada de Arándanos y Nueces

01

## Mezcla base

Combina los arándanos, las nueces picadas y el jugo de limón en una olla pequeña. Las nueces aportarán textura desde el inicio.

02

## Cocción cuidadosa

Cocina a fuego medio durante 10 minutos hasta que los arándanos estén suaves y comiencen a liberar su jugo característico color púrpura.

03

## Endulza con miel

Agrega la miel y cocina 5 minutos más. La mermelada adquirirá un color intenso y una consistencia perfecta.

04

## Enfriamiento final

Deja enfriar antes de guardar en frasco hermético. Las nueces mantendrán su textura crujiente incluso después de refrigerar.

# Mermelada de Zanahoria y Naranja

## Ingredientes

- **2 zanahorias** medianas, peladas y ralladas
- **1/4 taza** de jugo de naranja recién exprimido
- **1 cucharada** de miel orgánica
- **1/2 cucharadita** de canela en polvo
- **1/4 cucharadita** de nuez moscada molida

Una mermelada sorprendente que convierte un vegetal común en un manjar dulce.

Rica en beta-carotenos y vitamina A, combina perfectamente lo saludable con lo delicioso.



# Preparación: Mermelada de Zanahoria y Naranja

01

## Preparación de especias

Mezcla las zanahorias ralladas, el jugo de naranja, la miel, la canela y la nuez moscada en una olla pequeña. El aroma de las especias será embriagador.



02

## Cocción prolongada

Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo frecuentemente hasta que las zanahorias estén completamente suaves y la mezcla se haya espesado considerablemente.



03

## Verificar consistencia

La mermelada debe tener una textura suave pero con pequeños trozos de zanahoria. Si está muy líquida, cocina unos minutos adicionales.



04

## Enfriamiento y conservación

Retira del fuego y deja enfriar completamente antes de guardar en un frasco de vidrio hermético. Refrigerera inmediatamente después de envasar.



# Mermelada de Durazno y Vainilla

## Ingredientes

- **2 duraznos** maduros y jugosos, pelados y cortados en cubos pequeños
- **1/4 taza** de jugo de limón fresco
- **1 cucharada** de miel pura
- **1/2 cucharadita** de extracto de vainilla natural

La dulzura del durazno de verano se realza con el aroma sofisticado de la vainilla. Una combinación clásica que evoca postres caseros y momentos especiales. Perfecta para disfrutar en cualquier época del año.



# Preparación: Mermelada de Durazno y Vainilla

01

## Mezcla inicial

Combina los duraznos cortados, el jugo de limón y la miel en una olla pequeña. Los duraznos comenzarán a liberar su jugo natural.

02

## Cocción suave

Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que los duraznos estén completamente suaves y tiernos.

03

## Toque de vainilla

Agrega el extracto de vainilla y cocina durante 5 minutos más. El aroma será absolutamente delicioso y llenará tu cocina.

04

## Almacenamiento

Deja enfriar antes de guardar en frasco hermético de vidrio. Refrigerá para preservar el delicado sabor de la vainilla.

# Mermelada de Fresa y Chía

## Ingredientes

- **2 tazas** de fresas frescas picadas
- **1/4 taza** de agua filtrada
- **2 cucharadas** de miel natural
- **2 cucharadas** de semillas de chía

La reina de las mermeladas en versión saludable. Las semillas de chía no solo espesan naturalmente, sino que añaden omega-3 y fibra. El resultado es una mermelada con textura perfecta y llena de beneficios nutricionales.



# Preparación: Mermelada de Fresa y Chía

01

## Cocina las fresas

Mezcla las fresas picadas, el agua y la miel en una olla pequeña. Las fresas comenzarán a ablandarse rápidamente.

02

## Cocción inicial

Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo frecuentemente hasta que las fresas estén completamente suaves y hayan liberado su jugo.

03

## Incorpora la chía

Agrega las semillas de chía y cocina durante 5 minutos más. Verás cómo la mermelada comienza a espesar de forma natural y sorprendente.

04

## Reposo importante

Deja enfriar completamente. Durante el enfriamiento, la chía continuará absorbiendo líquido y la mermelada alcanzará su consistencia perfecta.

05

## Conservación adecuada

Guarda en un frasco de vidrio hermético y refrigerá. Esta mermelada es especialmente deliciosa en los primeros días después de prepararla.





# Beneficios de las Mermeladas Caseras



## Control total de ingredientes

Al preparar tus propias mermeladas, decides exactamente qué ingredientes usar, evitando conservantes artificiales, colorantes y azúcares refinados en exceso.



## Máximo valor nutricional

Las frutas frescas conservan la mayoría de sus vitaminas, minerales y antioxidantes durante el proceso de cocción corto, ofreciendo beneficios para tu salud.



## Ahorro económico

Preparar mermeladas caseras resulta más económico que comprar versiones gourmet o saludables en tiendas especializadas, especialmente cuando las frutas están en temporada.



## Opciones personalizadas

Puedes adaptar las recetas a tus preferencias, necesidades dietéticas o alergias, creando combinaciones únicas que no encontrarás en el mercado.



# ¿Cuánto Tiempo Duran las Mermeladas Caseras?

La duración de las mermeladas caseras depende directamente de las condiciones de almacenamiento y los ingredientes utilizados en la preparación. Es fundamental conocer estos detalles para disfrutar de tus conservas con total seguridad.

## Mermeladas sin abrir

Cuando se preparan con técnicas adecuadas de esterilización y se almacenan en un lugar fresco, oscuro y seco como una despensa o armario, las mermeladas caseras pueden durar hasta **12 meses**.

La ausencia de luz directa y temperaturas estables son claves para mantener la calidad y propiedades nutritivas de tus mermeladas durante este tiempo.

## Mermeladas abiertas

Una vez abierto el frasco, las mermeladas caseras deben consumirse dentro de **3 a 6 meses** cuando se refrigeran adecuadamente.

Es crucial mantener el frasco bien cerrado entre usos y siempre usar utensilios limpios para servir, evitando contaminar el producto restante.

# Señales de Deterioro



## Cambios en el color

Si notas que la mermelada ha oscurecido significativamente o presenta manchas de colores extraños, es señal de que ha comenzado a deteriorarse.

## Presencia de moho

Cualquier aparición de moho en la superficie o los bordes del frasco indica que la mermelada debe desecharse inmediatamente. No intentes remover solo la parte afectada.

## Olor desagradable

Un aroma fermentado, agrio o diferente al característico de la fruta indica que la mermelada se ha echado a perder y no debe consumirse.

## Tapa abombada

Si la tapa del frasco está hinchada o hace un sonido al abrirse diferente al vacío normal, es señal de fermentación o contaminación bacteriana.

# Cómo Conservar las Mermeladas Correctamente

La conservación adecuada de tus mermeladas caseras garantiza que mantengan su sabor, textura y propiedades nutricionales durante el mayor tiempo posible. Sigue estas recomendaciones profesionales para resultados óptimos.



# Mejores Prácticas de Almacenamiento

01

## Ubicación ideal

Almacena los frascos sin abrir en una despensa fresca, oscura y seca. La temperatura ideal está entre 10°C y 21°C. Evita lugares cerca de fuentes de calor como estufas u hornos.

02

## Protección de la luz

La luz directa puede degradar los nutrientes y alterar el color de las mermeladas. Guarda los frascos en armarios cerrados o en zonas sin exposición solar.

03

## Control de humedad

La humedad excesiva puede afectar las tapas metálicas y provocar oxidación. Asegúrate de que el área de almacenamiento esté bien ventilada y seca.

04

## Rotación de stock

Marca cada frasco con la fecha de elaboración y usa primero los más antiguos. Organiza tu despensa para facilitar esta rotación constante.



# Refrigeración Después de Abrir

## Temperatura óptima

Una vez abierto el frasco, refrigerá inmediatamente a una temperatura entre 2°C y 4°C.

Nunca dejes la mermelada a temperatura ambiente por más de 2 horas.

## Higiene al servir

Utiliza siempre cucharas o espátulas limpias y secas para servir la mermelada. La humedad o restos de otros alimentos pueden introducir bacterias que aceleran el deterioro.

## Sellado hermético

Cierra bien el frasco después de cada uso. Un buen sellado previene la oxidación y mantiene la frescura del producto durante más tiempo.





## Esterilización de Frascos: Método Principal

La esterilización correcta de los frascos es el paso más importante para garantizar la conservación segura de tus mermeladas. Este proceso elimina bacterias, levaduras y moho que podrían arruinar tu preparación.



# Proceso de Esterilización Paso a Paso

01

## Lavado inicial profundo

Lava los frascos y tapas con agua caliente y detergente para vajilla. Asegúrate de eliminar cualquier residuo o etiqueta adhesiva. Enjuaga abundantemente con agua limpia.

02

## Inmersión en agua fría

Coloca los frascos dentro de una olla grande, asegurándote de que no se toquen entre sí. Cúbrelos completamente con agua fría. Incluye las tapas en el mismo proceso.

03

## Hervido completo

Lleva el agua a ebullición y mantén los frascos hirviendo durante 15 minutos completos. Este tiempo es crucial para eliminar todos los microorganismos.

04

## Extracción cuidadosa

Usa pinzas esterilizadas o guantes de cocina limpios para sacar los frascos. Colócalos boca abajo sobre papel absorbente limpio o una toalla de cocina nueva.



# Envase de las Mermeladas



## Temperatura de envasado

Llena los frascos cuando tanto la mermelada como los frascos estén tibios (no fríos, no muy calientes). Esto evita roturas por choque térmico y ayuda a crear un mejor sellado al vacío.



## Espacio de cabeza

Deja aproximadamente 1 cm de espacio libre entre la mermelada y la tapa. Este espacio permite la expansión del contenido y facilita la creación del vacío.



## Limpieza de bordes

Con un paño limpio y húmedo, limpia cuidadosamente los bordes del frasco antes de colocar la tapa. Cualquier residuo puede impedir un sellado hermético adecuado.



## Sellado al vacío

Coloca los frascos llenos y cerrados nuevamente en agua hirviendo por 10 minutos. Esto crea el vacío necesario. Al enfriar, escucharás un "clic" indicando que el sellado fue exitoso.



# Método Alternativo de Esterilización

Si prefieres un proceso más sencillo o tienes menos tiempo, este método alternativo también garantiza una esterilización efectiva. Es ideal para principiantes en la preparación de conservas caseras.

01

## Limpieza exhaustiva

Lava los frascos y tapas con agua muy caliente y jabón abundante. Elimina todos los residuos visibles y enjuaga con agua limpia varias veces.

02

## Preparación en frío

Llena una olla grande con agua fría suficiente para cubrir completamente todos los frascos y tapas que vayas a esterilizar.

03

## Calentamiento gradual

Coloca los frascos y tapas en el agua fría y enciende el fuego a temperatura alta hasta alcanzar el punto de ebullición.

04

## Esterilización por ebullición

Una vez que el agua hierva, mantén la ebullición durante 10 minutos mínimo para garantizar una esterilización completa y efectiva.

05

## Secado natural

Retira los frascos con pinzas limpias y colócalos sobre una toalla completamente limpia. Déjalos secar al aire sin tocar el interior.

06

## Uso inmediato

Utiliza los frascos mientras aún están calientes para llenarlos con tu mermelada tibia. Esto facilita el proceso de sellado al vacío.



# Consejos Finales para el Éxito

01

## Ingredientes de calidad

Elige siempre frutas maduras pero firmes, en su punto óptimo de sabor. La calidad de los ingredientes se refleja directamente en el resultado final de tus mermeladas.

02

## Miel versus endulzantes

La miel no solo endulza, sino que también actúa como conservante natural. Evita endulzantes artificiales que pueden alterar la textura y el proceso de gelificación.

03

## No saltes el limón

El jugo de limón no es opcional: aporta acidez necesaria para la conservación, realza sabores y ayuda a que la mermelada gelifique correctamente.

04

## Prueba de punto

Para verificar la consistencia, coloca una pequeña cantidad en un plato frío. Si se arruga al empujarla con el dedo, está lista. Si está líquida, cocina un poco más.

05

## Etiquetado detallado

Marca cada frasco con el nombre de la mermelada, fecha de elaboración y lista de ingredientes. Esto facilita la organización y el consumo responsable.

06

## Experimenta con creatividad

Una vez domines las recetas básicas, atrévete a crear tus propias combinaciones. Las posibilidades son infinitas: hierbas, especias, mezclas de frutas inusuales.



# ¡Disfruta Tus Mermeladas Vivas!

Has llegado al final de este recetario completo de mermeladas fit y naturales. Ahora tienes todo el conocimiento necesario para crear 15 deliciosas variedades sin azúcar refinada, llenas de sabor auténtico y beneficios para tu salud.

## Tu viaje comienza aquí

Cada mermelada que prepares será única, reflejando tu cuidado, creatividad y dedicación. No temas experimentar, ajustar las recetas a tu gusto personal y compartir tus creaciones con familia y amigos.

Recuerda que la práctica hace al maestro. Tus primeras mermeladas tal vez no sean perfectas, pero cada intento te acercará más a dominar este arte culinario ancestral adaptado a la vida saludable moderna.

## Beneficios duraderos

Al incorporar estas mermeladas caseras a tu rutina, estás eligiendo nutrición real, control sobre lo que consumes y el placer incomparable de disfrutar alimentos hechos con tus propias manos.

¡Que disfrutes cada cucharada de estas mermeladas vivas, vibrantes y llenas de amor!