

## Preparación:

### Mermelada:

1. Cortá las guayabas en mitades, y dejalas sumergidas en agua por al menos 1 hora. Esto te permitirá identificar si alguna tenía algún parásito o gusano por dentro para descartarlas.
2. Colocá en una licuadora las guayabas, el Nativia y el agua. Macerá todo muy bien.
3. Colocá la mezcla en una olla, y a fuego medio-bajo mezclando regularmente, reducí la mermelada por al menos 1 hora, hasta que alcance la consistencia untada deseada. Es posible que conforme se vuelva más viscosa, comience a salpicar bruscamente, asegurate de que la olla tenga tapa para evitar accidentes. Cuando alcance la textura deseada, empacá en un frasco de vidrio y dejá enfriar.

### Rice cake meal:

1. Untá los rice cakes con la mermelada y colocá el queso cottage encima.
2. Decorá con las semillas de calabaza y disfrutá de tu merienda.

# RICE CAKES CON MERMELADA DE GUAYABA Y COTTAGE

## Mermelada de guayaba:

Ingredientes:

Rinde: 2 porciones **185 kcal**

- 500 g de puré de guayaba
- 100 mL de agua
- 100 g de Natuvia granulado

## Rice cake meal:

Ingredientes:

- 2 rice cakes (6.5 g c/u aprox)
- 3 cucharadas de mermelada de guayaba (70 g)
- $\frac{1}{4}$  de taza de queso cottage (60 g)
- 2 cucharadas de semillas de calabaza (20 g)