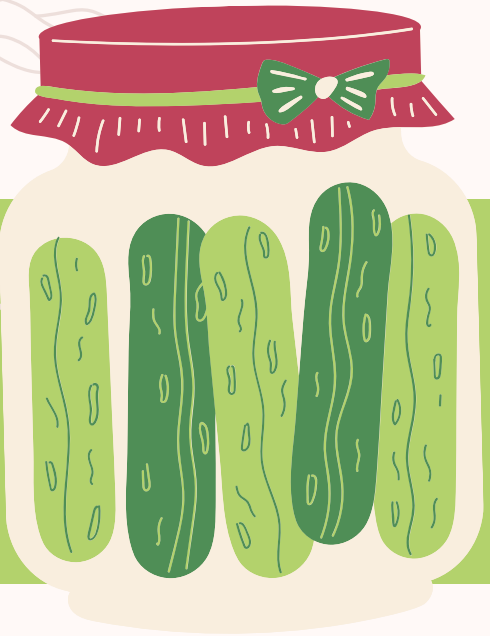
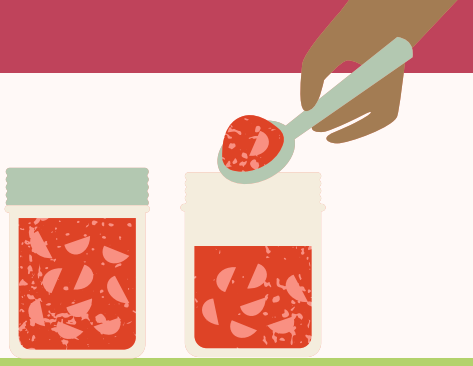




Encurtidos y conservas

INGREDIENTES 1 PORCIÓN:

- 100 gr de fruta o verdura de cosecha.
- 75 gramos de azúcar
- 1 pisca de sal
- 75 ml de vinagre
- 75 ml de agua

UTENSILIOS



- tabla de picar
- cuchillo
- olla, cuchara
- frascos de vidrio con tapa, preferiblemente con click de vacio (los cuales se deben esterilizar hirviendolos 30 minutos sumergidos en agua.

PROCEDIMIENTO:

-lavamos y desinfectamos las frutas y verduras
-posteriormente se pican en julianas o trozos medianos las frutas y verduras.
-En una olla se agrega 75ml de agua y 75 ml de vinagre y una pisca de sal, hasta que hierva , en otra olla se agrega 75 gramos de azúcar y 75 ml de agua hasta que hierva.
-En la olla de agua y azúcar agregamos la fruta por 5 minutos y después la envasamos en el frasco de vidrio con el agua con azúcar, hasta llenar el frasco, se tapa y se le da la vuelta al frasco boca abajo durante 15 minutos y tenemos nuestra conserva de fruta.
-para el encurtido de verdura, se agrega la verdura al frasco y luego se agrega la solución de agua con vinagre, se tapa y se le da la vuelta al frasco boca abajo durante 15 minutos y tenemos nuestro encurtido natural de verdura.