



## Mermelada de Piel de Melón y Vainilla

Comenzamos nuevo mes y nuevo curso con esta maravilla de **Mermelada de Piel de Melón y Vainilla**. Una receta 100% de **aprovechamiento**, buena para ti y para tu ecosistema interior (tu microbiota), y exterior (tu planeta).

¿Qué más queremos?

Celebramos el inicio «escolar» así de rico, **dulce y saludable**♥ Se trata de una receta apta para toda a familia e ideal para acompañar desayunos y meriendas, así como incluso platos salados! Si si, esta mermelada de piel de melón y vainilla no es cualquier mermelada, porque además de ser fácil de hacer, es **versátil** y fácil de comer! Recuerda a la textura del **chutney** (condimento indio de frutas o verduras con especias) y al sabor del higo, todo un manjar que podréis disfrutar y guardar durante más de

una semana en nevera.

Y es que aprovechamos tanto la piel como las semillas de melón para disfrutar de su poder **PREbiótico**, siendo ricas en **polifenoles**, sustancia y sustrato ideal para nuestras **bacterias amigas e intestinales**, y en **taninos, flavonoides** antioxidantes y en **calcio y potasio**, con función remineralizante.

¡Una joya vamos! Y es que **TODO es bueno en el melón**.

Su **pulpa** es hidratante y antioxidante, y podemos consumirla tal cual o en batidos deliciosos. Sus **semillas** pueden tostarse y condimentar cualquier plato o ser un excelente snack crujiente, o sino dejarse en remojo para transformarse en [leche vegetal](#) , a tomar sola o como base para batidos, mermeladas o [polos](#) refrescantes. Ahora le tocaba a su **piel** (o cáscara) ser la protagonista, y honrarla a través de esta Mermelada de piel de melón y vainilla, ¿qué os parece?

Esto sí es cocinar y empoderarse a la vez, porque no hay nada como cuidar de manera simbiótica nuestros **dos valiosos ecosistemas**, así que bravo y re-que-te bravo 😊

¡Al lío!

### **Ingredientes para la Mermelada de piel de melón y vainilla**

- la piel de 1,5 melón cantaloupe o similar (= 4 tazas de piel-corteza de cualquier melón)
- 1 taza de agua filtrada
- zumo de 1/2 lima
- todas las semillas restantes de melón, remojadas previamente durante 4 horas
- 1/2 taza de azúcar de coco o similar
- 1 c.postre de vainilla

### **Elaboración**

1. Pelar y limpiar bien la piel del melón.
2. Trocearla y reservar.
3. Colar las semillas, y batirlas junto con el agua y el zumo de lima.
4. Filtrar la leche de semillas de melón con la ayuda de una malla o bolsa para hacer leches/quesos vegetales, y ordeñarla hasta conseguir una leche vegetal blanquecina y sin grumos. (Ver [batido](#) elaborado con esta misma base). Reservar.
5. Cocer la piel junto con la leche de semillas de melón, junto con el azúcar de coco, y dejar a fuego lento durante 1h o 1h30, el tiempo necesario para que se haya evaporado el líquido y que quede todo más gelatinoso.
6. Batir todo junto con la vainilla hasta conseguir una textura más homogénea.
7. Dejar enfriar y guardar en tarros de vidrio.

**¡Feliz acompañamiento y aprovechamiento!**

