

## Confettura di fragole e petali di rosa

*Dolcezza di benessere!*

*I dolci sani esistono, eccome! Un esempio è questa dolce confettura con poco zucchero e tanta frutta.*



Fragole e petali di rose donano un aroma molto particolare a questa confettura. Gustatela con il piacere e la consapevolezza di mangiare sano grazie al **basso apporto di zucchero**. Se avete qualche chilo da perdere, consumatela a colazione spalmata sul pane integrale oppure utilizzatela per preparare crostate a base di farine integrali e olio extravergine d'oliva.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 30 minuti**

### Ingredienti (per 2 vasetti)

800 g di fragole  
100 g di petali di rose  
1 mela biologica a dadini  
80 g di zucchero di canna grezzo  
2 vasetti da 250 g sterilizzati

### Procedimento

1. Lavare le fragole, i petali di rosa e la mela. Sbucciare la mela e tagliarla a dadini. Tagliare le fragole a pezzetti.
2. Mettere tutti gli ingredienti in un tegame di acciaio, mescolare bene e far bollire per 20-30 minuti, facendo attenzione che non attacchi sul fondo.
3. Cuocere sino a raggiungere la consistenza desiderata e invasare la confettura ancora calda, capovolgere i vasi e lasciar raffreddare.