

Macedonia de Frutas

MACEDONIA DE FRUTAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzanas	40 gr.
Naranjas	40 gr.
Peras	30 gr.
Plátanos	25 gr.
Limones	10 ml.
Miel	10 ml.
Nueces	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos bien las frutas y pelamos las naranjas y los plátanos, comenzamos a cortarlas, debemos tener cuidado con la manzana, ya que esta fruta se oxida rápidamente, para evitarlo la introducimos en agua con limón inmediatamente después cortarla.

2.- Una vez que tengamos todas las frutas cortadas en cuadritos, las ponemos en un recipiente dejándolas macerar un rato con una mezcla de miel y limón, también añadimos unas nueces en pedacitos.

*Si disponemos de otras frutas también las podemos poner.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
140	2	26	22	17

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

