

CHUMBO

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas

Información nutricional

Valores por ración

Energía

71 kcal

Grasas

1 g

Fibra

5 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

14 g

Sal

g

Ingredientes

- 2 chumbos pelados

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sujeta el chumbo con un tenedor
- 2** Clava el tenedor en un extremo o presiónalo contra la tabla. Mejor usar guantes si tienes.
- 3** Corta los dos extremos
- 4** Quita la parte superior e inferior con un cuchillo.
- 5** Haz un corte longitudinal en la piel
- 6** Corta de arriba abajo, solo la piel, sin partir demasiado la pulpa.
- 7** Abre la piel y sepárala
- 8** Mete la punta del cuchillo o los dedos protegidos por la piel abierta y despega la cáscara. La pulpa sale casi entera.
- 9** Revisa que no queden espinas
- 10** Aunque parezcan lisos, pueden tener pelillos muy finos que pinchan bastante.

Consejos

- Manipula siempre los chumbos con guantes o con ayuda de un tenedor para evitar los pelillos finos de la piel.
- Revisa bien la pulpa antes de servirla, aunque el fruto parezca completamente liso.
- Puedes servir el chumbo bien frío para potenciar su textura refrescante.
- Es una fruta ideal como postre sencillo o como tentempié ligero.

- No conviene pelarlo con las manos desnudas si no se ha limpiado previamente la piel.