

FRUTA DE TEMPORADA

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía

98 kcal

Grasas

g

Fibra

4 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

24 g

Sal

g

Ingredientes

- 200 g de fruta de temporada

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar la fruta de temporada bajo agua fría si fuera necesario.
- 2** Pelar la fruta de temporada si lo requiere.
- 3** Retirar semillas o partes no comestibles.
- 4** Cortar la fruta de temporada en piezas de tamaño similar.
- 5** Colocar la fruta de temporada en un bol.
- 6** Servir fresca.

Consejos

- Escoge fruta madura pero firme para que el corte quede limpio y no suelte demasiado jugo.
- Trocea en piezas de tamaño similar: se come mejor y la presentación gana mucho.
- Si la vas a llevar en táper, deja las piezas más delicadas arriba para que no se aplasten.
- Lava y seca bien la fruta antes de cortar para evitar exceso de agua en el bol.
- Sirve bien fresca si buscas un postre ligero; a temperatura ambiente si quieres más aroma.