# GRANADA

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas



### Información nutricional

Valores por ración

| | |
|---|---|
| Energía | Proteínas |
| 125 kcal | 3 g |
| Grasas | Carbohidratos |
| 2 g | 28 g |
| Fibra | Sal |
| 6 g | g |

## Ingredientes

- 1 granada

# Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Corta la corona
2. Quita la parte superior, donde está el “rabito”, haciendo un corte superficial alrededor.
3. Haz cortes verticales en la piel
4. Verás unas líneas o separaciones naturales. Haz 4-6 cortes de arriba abajo, pero sin cortar demasiado profundo para no romper los granos.
5. Ábrela con las manos
6. Mete los dedos por los cortes y separa la granada en gajos.
7. Saca los granos
8. Coloca cada gajo sobre un bol y ve soltando los granos con los dedos.
9. Retira la parte blanca
10. La membrana blanca amarga, así que conviene quitarla.

---

# Consejos

- Haz cortes superficiales para no romper los granos y evitar que suelten demasiado jugo.
- Retira bien la membrana blanca, ya que puede aportar un toque amargo.
- Desgrana la granada sobre un bol amplio para recoger todos los granos con facilidad.
- Puedes servirla fría si buscas un postre más refrescante.

- También puedes tomarla como tentempié o añadirla a platos ya preparados, siempre manteniendo la receta base con solo granada.