

# KIWI

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

92 kcal

Grasas

1 g

Fibra

5 g

Proteínas

5 g

Carbohidratos

22 g

Sal

g

## Ingredientes

- 2 kiwis

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Corta los dos extremos
- 2** Quita la parte superior e inferior con un cuchillo.
- 3** Pasa una cuchara entre la piel y la pulpa
- 4** Introduce una cuchara pequeña pegada a la piel.
- 5** Gira el kiwi
- 6** Ve rodeando el kiwi con la cuchara hasta separar toda la piel.
- 7** Saca la pulpa entera
- 8** Sale prácticamente de una pieza y sin desperdiciar demasiado.
- 9** Otra opción rápida: córtalo por la mitad y cómelo directamente con cuchara, como si fuera un yogur.

---

## Consejos

- Elige kiwis que cedan ligeramente al tacto para asegurarte de que están maduros y jugosos.
- Puedes pelarlos con cuchillo o usar una cuchara pequeña para separar la piel de la pulpa con menos desperdicio.
- Otra opción rápida es cortar el kiwi por la mitad y comerlo directamente con cuchara.
- Si lo sirves en rodajas, utiliza un cuchillo bien afilado para mantener una presentación limpia.

- Tómallo frío si buscas una opción más refrescante como postre o tentempié.