

MACEDONIA DE FRUTA CON YOGUR A LA NARANJA.

5 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía

115 kcal

Grasas

1 g

Fibra

4 g

Proteínas

2 g

Carbohidratos

25 g

Sal

g

Ingredientes

- 125 g de yogur natural desnatado
- 100 g de mango
- 100 g de kiwi
- 100 g de piña
- 100 g de zumo naranja
- 100 g de frutos rojos
- 20 g de azúcar

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela el mango y córtalos en daditos pequeños.
- 2** Pela los kiwis y la piña y córtalos en trocitos pequeños.
- 3** Coloca en un bol añadiendo los frutos rojos.
- 4** Mezcla en otro bol el yogur, el zumo de naranja y el azúcar; remueve bien y vierte sobre la fruta.
- 5** Reserva en la nevera hasta el momento de servir.

Consejos

- Puedes ir variando el tipo de fruta según la estación del año. `:contentReference[oaicite:0]{index=0}`
- Para que quede más agradable, corta toda la fruta en dados del mismo tamaño (mejora textura y presentación).
- Si buscas un sabor más intenso a cítrico, usa el zumo recién exprimido y enfría la mezcla antes de servir.
- Para una macedonia más “cremosa”, mezcla primero el yogur con el zumo y el azúcar hasta que no queden granitos y luego añade a la fruta.