MANDARINA

1 raciones | 2 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
80 kcal	1 g
Grasas	Carbohidratos
g	20 g
Fibra	Sal
3 g	g

Ingredientes

- 2 mandarinas

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 mandarinas firmes, aromáticas y con piel brillante para disfrutar de mejor sabor y textura.
- Puedes servirlas enteras peladas o separadas en gajos para una presentación más cómoda.
- Retira los filamentos blancos solo si prefieres una textura más limpia, aunque también forman parte natural de la fruta.

- Sírvelas a temperatura ambiente si buscas más aroma, o ligeramente frescas si las prefieres más refrescantes.
- Para una mesa más cuidada, colócalas en un cuenco claro y acompaña la presentación con hojas verdes decorativas no comestibles o cítricos enteros alrededor.