

Macedonia de frutas.



ii Solo fruta !!

La macedonia de [frutas](#) es un clásico en nuestra cocina que consiste en mezclar diferentes frutas troceadas, que se conservan unas horas en los propios jugos, siendo uno de ellos zumo de limón o naranja, para evitar su oxidación. [No es preciso endulzarla](#), porque la fruta aporta su propia azúcar que, al ir mezclada en la fibra, no se considera azúcar libre. La fruta está repleta de [vitaminas](#), fibra y minerales. Si mezclamos los colores obtendremos gran variedad de vitaminas.

Preparémosla en verano, es el postre más sano que podemos tomar, aunque también puede ser una buena merienda o [completar un desayuno](#). Como admite cualquier fruta podemos preparar una macedonia con un sabor diferente ii cada día!!!

¿Qué necesito?

Ingredientes: (4 personas)

- 2 naranjas.
- 2 kiwis.
- 1 manzana
- 1 melocotón.
- 8-10 fresas.
- Puede hacerse con cualquier fruta: pera, plátano, sandía, melón, albaricoques, piña....

¿Cómo lo preparo?

Exprimimos una naranja y la otra la troceamos. Troceamos el resto de las frutas, una vez lavadas y peladas, en cuadraditos de un tamaño similar.

Mezclamos con el zumo y reservamos en la nevera hasta la hora de comer.

*** Niños a partir de los 6-7 meses. En los más pequeños, no ofrecer trozos duros como manzana y vigilarles mientras la toman.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
