

## Brochetas de fruta con chocolate negro



La fruta es uno de los alimentos más ricos en [vitaminas](#) y otros nutrientes como [minerales](#) y [fibra](#). Es fundamental en la dieta a cualquier edad. En el caso de los niños se debe ofrecer, desde los 6 meses de edad, en trocitos pequeños, mejor que en zumo, para incluir la fibra. Si son rechazadas se ofrecerán, sin forzar, en cantidades pequeñas y repetidas hasta que sean aceptadas.

Si mezclamos la fruta con chocolate negro reducimos su amargor y, a su vez, el chocolate reduce parte de la acidez de la fruta. Son un buen complemento para ocasiones especiales. Hay que elegir un chocolate con más del 70%, mejor si es más del 85%, evitando aquellos en los que aparecen "[0% azúcares añadidos](#)" porque contiene edulcorantes que podrían crear intolerancias (aspartamo, maltitol..). No ofrecer chocolate a los niños antes de los 3 años para evitar el aprendizaje y preferencia de los sabores dulces.

### ¿Qué necesito?

- Fruta variada de temporada: naranja, persimon, uvas, kiwi, piña, moras...
- Media tableta de chocolate para fundir de más del 70% de cacao.
- Palitos de madera para brochetas.

### ¿Cómo lo preparo?

Pelar y trocear la fruta. Ensartarla en el palito alternando diferentes colores.

Fundir el chocolate en trocitos al baño María y servirlo en un bol para rociar con él las brochetas al momento de tomarlas.

**\* Niños a partir de los 6 meses en trocitos muy pequeños sin chocolate.**

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

**Recursos relacionados:**

¡Qué divertido es comer fruta!

Macedonia de frutas.

Makis de fruta de temporada

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---