Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Naranjas con aceite de oliva y canela

En muchas ocasiones lo más simple es lo más delicioso, si disponemos de ingredientes de calidad. En enero las naranjas están en plena temporada. Las más ricas son las de nuestra geografía: Valencia, Andalucía y Murcia fundamentalmente. Han de ser apretadas y pesadas, lo que indica que contienen mucho zumo. Si las adquirimos en comercios de cercanía estarán más frescas y con mejor sabor.

El aceite de oliva virgen extra le aporta sabor y suavidad y hace de este plato un postre extra-saludable.

¿Qué necesito?

- 4 naranjas de mesa.

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

- Una cucharadita de canela en polvo.

¿Cómo lo preparo?

Pelamos la naranja con un cuchillo bien afilado retirando toda la parte blanca. La cortamos a rodajas y las disponemos en un plato.

Las rociamos con el aceite de oliva en forma de gotitas o un hilo fino.

Por último espolvoreamos con la canela en polvo.

A disfrutar de un buen postre, desayuno o merienda !!

**** Niños a partir de 6 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable