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

Cítricos con chocolate

Contraste de sabores, estimulante y fresco. ¡Y una forma de convencer para comer fruta en alguna ocasión especial!

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- Limquat
- Mandarina
- Menta fresca
- Chocolate para fundir

¿Cómo lo preparo?

- Cortar los limquat en rodajas finas

- Hervirlos durante 5 minutos para eliminar el exceso de amargor y dejarlos escurrir y secar

- Fundir el chocolate al baño maría hasta que esté líquido

- Mojar las rodajas de limquat en el chocolate líquido para impregnarlas. Ponerlas en una bandeja plana y dejar que el chocolate solidifique

- Colocar varias rodajas de limquat chocolateado en un plato, junto con algunos gajos de mandarina

- Esparcirle trocitos de menta fresca por encima

- Añadir alguna pequeña rodaja de limquat sin chocolate

Fuente: Pepe Serrano Marchuet. Pediatra.

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!