



Cocktail de frutas light

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: N/A

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: N/A

La mejor manera de comer frutas, porque sientes que es un postrecito, un buen desayuno, perfecto para entre comidas y hasta para la hora de cenar. Cuando preparo así la fruta vuela, hasta mi hijo que no es tan afecto a comer fruta, se lo come encantado.

Las frutas pueden ser al gusto, solo hay que evitar frutas con mucha agua y acidez (sandía, piña, kiwi) o bien, frutas que predominen mucho en su sabor (guayaba).

Es importante que la fruta esté más firme que dulce, es decir, no que esté desabrida, pero se necesita que esté firme para poderla cortar y que dure con su forma hasta el momento de servir y en días posteriores.

Si se va a guardar en el refrigerador para más tarde, se puede omitir el plátano ya que se oxida y al día siguiente ya se verá negro. La verdad es que le da un toque delicioso, entonces lo que recomiendo es que se lo partan en el momento.

Ingredientes:

- 1 Papaya mediana.
- 2 Plátanos.
- 3 Manzanas rojas.
- 1 Racimo de uvas (variedad de su preferencia).
- 3 Peras.
- El jugo de una naranja mediana.
- El jugo de un limón.
- Stevia en polvo al gusto.

Procedimiento:

Se lava y se desinfecta toda la fruta. Se pela la fruta (menos el racimo de uvas) y se corta en cuadros pequeños.

Las uvas se parten a la mitad (si están muy grandes, se pueden cortar en cuartos).

Se pone toda la fruta en un tazón hondo, se le agrega el jugo de la naranja y del limón. Se revuelve y se deja reposar un poco. Si le falta dulce (porque a veces no es necesario), se agrega Stevia en polvo poco a poco a que quede en el punto deseado.

Se mete a refrigerar y se sirve bien frío.



Cocktail de frutas light

¡BUEN PROVECHO!

