

Timbal de Frutas Ácidas

Este combinado de frutas ácidas nos aportan una gran cantidad de vitaminas antioxidantes, con un poder calórico mínimo. Dedícale un poco de tiempo a la presentación y disfrutarás, no sólo de su sabor sino también de sus vivos colores.

INGREDIENTES:

- 1 Naranja
- 1 Kiwi
- ¼ Piña
- 125g Fresas

1
Ración

Dietistas y Nutrición
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Pelar la naranja "al vivo" (sin dejar nada de lo blanco) y el kiwi.
2. Retirar la piel a la piña, lavar y quitar el pezón a las fresas
3. Cortar todas las frutas en láminas finas.
4. Con ayuda de un aro metálico (o papel de aluminio dándole forma circular o cuadrada), ir colocando por capas las frutas, empezar con la naranja en la base, luego el kiwi y la piña y coronar con las fresas y unas hojitas de menta