

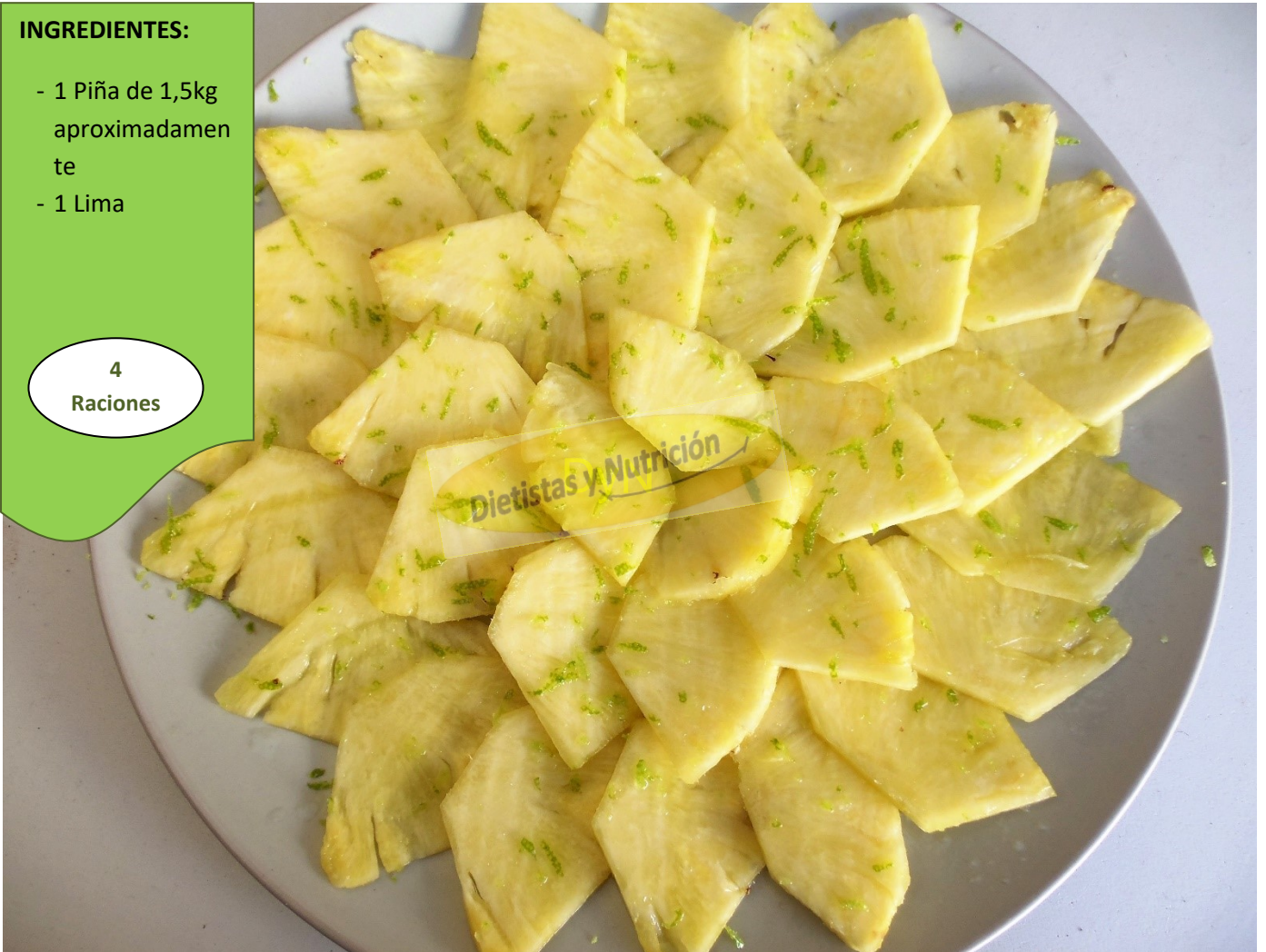
Carpaccio de Piña y Lima

La **Piña** es una de las frutas más interesantes nutricionalmente hablando que durante los meses de invierno está en plena temporada. Esta fruta es un **diurético natural que contribuye a eliminar toxinas y líquidos del cuerpo**, así como ayuda a reducir el volumen corporal y reducir la presión arterial, es baja en calorías, **rica en vitamina C** (indispensable para nuestro sistema inmunológico), en **fibra** (ayuda a evitar el estreñimiento), posee **bromelina** (una enzima que ayuda a digerir las proteínas) y **mejora la función del hígado**.

INGREDIENTES:

- 1 Piña de 1,5kg aproximadamente
- 1 Lima

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la parte superior de la piña y la base.
2. Retirar el resto de la piel, de arriba hacia abajo (como si peláramos una pera)
3. Partir en cuatro y retirar el corazón duro del centro.
4. Cortar cada segmento lo más fino posible y repartir sobre los platos.
5. Rallar la piel de lima sobre y exprimir la lima sobre todos los trozos.
6. Dejar macerar 5 minutos (puede ser más tiempo, incluso un par de horas) y ¡disfrutar!