

Ensalada de frutas



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 15 minutos

Para: 4 personas

Preparación

1. Lavar 4 fresas, 1 manzana y 1 pera.
2. Quitar el rabito a las 4 fresas con un cuchillo.
3. Cortar las fresas en láminas con un cuchillo.
4. Pelar la manzana con un cuchillo.
5. Cortar la manzana en 4 trozos con un cuchillo para quitar el corazón a la manzana.
6. Cortar la manzana en trozos pequeños con un cuchillo.
7. Pelar 1 pera con un cuchillo.
8. Cortar la pera en trozos pequeños con un cuchillo.
9. Pelar 1 plátano.
10. Cortar el plátano en trozos con un cuchillo.
11. Echar las fresas, la manzana, la pera y el plátano en un bol grande.
12. Cortar por la mitad 1 naranja con un cuchillo.
13. Exprimir la naranja sobre la fruta del bol.
14. Remover con una cuchara y un tenedor.
15. Pelar 1 mandarina.
16. Separar los gajos de la mandarina.
17. Colocar los gajos de la mandarina decorando el bol.



Ingredientes:

- » 4 fresas.
- » 1 manzana.
- » 1 pera.
- » 1 plátano.
- » 1 naranja.
- » 1 mandarina.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

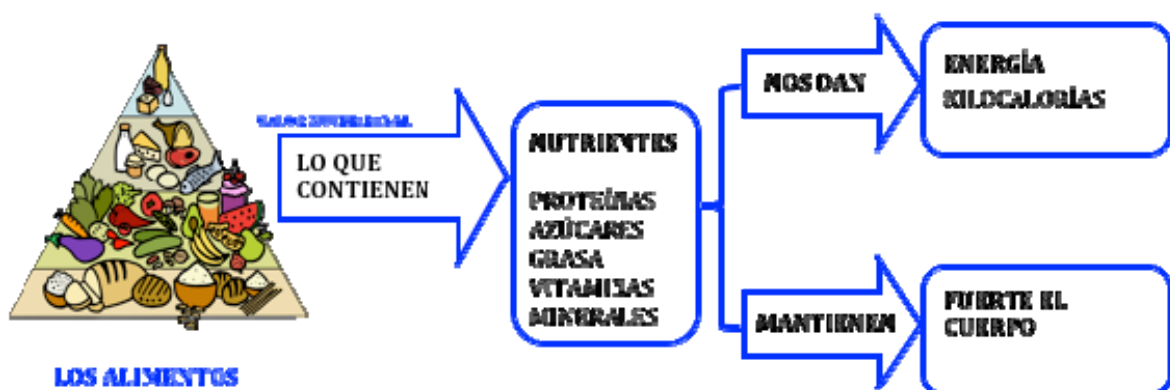
🍴 Consejos

- Para hacer esta ensalada de frutas puedes usar las frutas que más te gusten.
- Si no estás a dieta, puedes echar una cucharadita de azúcar a la ensalada de frutas.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 57,8 Kcal que contienen 0,76 g de proteínas, 25,2 g de hidratos de carbono y 0,3 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato es un gran complemento en el desayuno. Tiene mucha fruta.
- La fruta nos da la energía necesaria para empezar el día. La energía en este plato sale de los hidratos de carbono y de las vitaminas.
- Para tener un desayuno completo se puede acompañar de 1 rebanada de pan con tomate o cereales con leche.
- Se puede tomar con de leche, Cola-Cao, café o una infusión como té o manzanilla.



Ingredientes

4 fresas



1 pera



1 manzana



1 plátano



1 naranja



1 mandarina



Utensilios

Cuchillo



Bol grande



Exprimidor



Tenedor



Cuchara



Preparación con imágenes

1



Lavar 4 fresas, 1 manzana y 1 pera

2



Quitar el rabito a las 4 fresas con un cuchillo

3



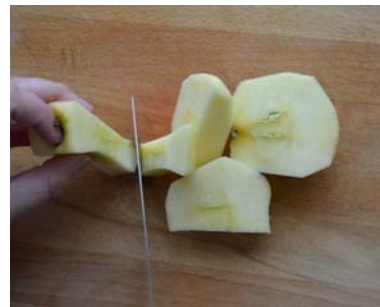
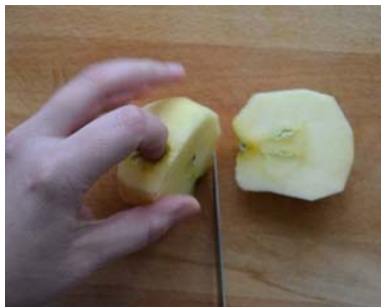
Cortar las fresas en láminas con un cuchillo

4



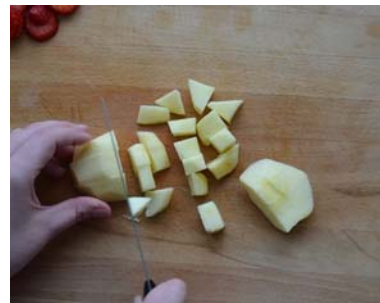
Pelar la manzana con un cuchillo

5



Cortar la manzana en 4 trozos con un cuchillo para quitar el corazón de la manzana

6



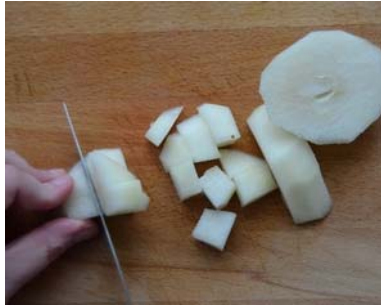
Cortar la manzana en trozos pequeños con un cuchillo

7



Pelar 1 pera con un cuchillo

8



Cortar la pera en trozos pequeños con un cuchillo

9



Pelar 1 plátano

10



Cortar el plátano en trozos con un cuchillo

11



Echar las fresas, la manzana, la pera y el plátano en un bol grande

12



Cortar 1 naranja por la mitad con un cuchillo

13



Exprimir la naranja
sobre la fruta del bol

14



Remover con una cuchara y
un tenedor

15



Pelar 1 mandarina

16



Separar los gajos de la mandarina

17



Colocar los gajos de la mandarina decorando el bol



MUY BUEN PROVECHO!!