

Cóctel de Fruta Fresca



Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una exquisita combinación de frutas frescas con una salsa que añade una chispa estimulante. Sana, dulce y colorida, a tu cuerpo le gustará tanto como a tus papilas gustativas.

Salsa

80 mililitros
de zumo de naranja recién exprimido
(
taza)
45 mililitros
de zumo de limón fresco
(3
cucharadas)
41 gramos
de azúcar moreno
(3
cucharadas)
½ gramo
de ralladura de cáscara de naranja
(¼
cucharadita)
½ gramo
de ralladura de cáscara de limón
(¼
cucharadita)
2.5 mililitros
de extracto de vainilla
(½
cucharadita)

Frutas

165
gramos de piña fresca cortada en (1 taza) 165
cubos 1 ½
gramos de fresas sin cabo cortadas en (1 taza) 1 ½
rodajas
kiwi pelado y cortado en plátano cortado en
rodajas rodajas

Preparación :

1. Poner todos los ingredientes de la salsa en la sartén pequeña a fuego medio. Cuando suene la Vapo-Valve™, destapar la sartén, reducir la temperatura a media-baja y hervir durante aproximadamente cinco minutos. Apartar del fuego y dejar enfriar.
2. Poner la fruta a capas en el bol mediano en este orden: piña, fresas, kiwi, plátano, uvas y arándanos (los plátanos no se deben añadir si no se va a consumir en las próximas 3 - 4 horas).
3. Verter la salsa ya enfriada sobre la fruta equitativamente, tapar y mantener en el frigorífico durante 3 - 4 horas antes de servirlo.
4. Mezclar el contenido y servir.

Consejos:

- Apto para consumir en un día. En tal caso no ha de añadirse el plátano hasta que no se vaya a mezclar para servir.
- Se pueden añadir frutas o sustituir las que hay por otras como naranjas, frambuesas o mangos.

Información nutricional por ración

Calorías: 144
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 39g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 27g
Proteína: 2g