



TUTI FRUTI

Ingredientes

- 2 Manzanas
- 1 Plátano firme
- 2 Naranjas
- 250 g de frutillas frescas
- 2 Kiwis
- 1 Taza de jugo de naranjas

Preparación

1.- Parte la manzana a lo largo y retira las pepas del centro con la ayuda de una cuchara. Luego corta en cubos de 1 cm o más aproximadamente. Déjalas en un bowl y continúa con el plátano, cortándolo en láminas circulares según su forma.

2.- Pela las naranjas y córtalas en gajos o en medias lunas y agrega a la fruta anterior. Luego, parte las frutillas en mitades y júntalas con la fruta. Enseguida, pela el kiwi y pártelo por la mitad a lo largo, corta en medias lunas. Finalmente vierte el jugo de naranjas y reposa durante unos minutos antes de servir.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	114 Kcal
Proteínas:	1.6 g
Grasa Total:	0.7 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	28.0 g
Fibra Dietética:	4,5 g
Sodio:	2 mg