

Ensalada De Frutas Tropicales



La ensalada de frutas es una comida excelente, especialmente para los días más cálidos. ¡Vamos a una receta muy nutritiva y saludable!

Ingredientes

- 1 mango maduro, pelado y cortado en cubitos;
- 1 piña pequeña, pelada y cortada en trozos;
- 1 melón pequeño, pelado y cortado en cubitos;
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas;
- 1 taza de fresas, lavadas y cortadas por la mitad;
- 1 plátano, en rodajas;
- 1 naranja, pelada y cortada en gajos;
- Jugo de 1 limón;
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional).

Preparación

Preparación de las frutas:

Lavar y pelar la fruta según sea necesario, quitando piel y semillas.

Cortar la fruta en trozos o rodajas, según la fruta.

Mezclar las frutas:

En un tazón grande, combine toda la fruta cortada.

Lavado con Jugo de Limón:

Exprime el jugo de limón sobre la fruta. Esto ayudará a resaltar los sabores y a mantener la fruta fresca.

Otra opción es espolvorearlo con jugo de naranja, esta es otra opción si no quieres que tenga un sabor demasiado ácido.

La naranja es una mejor opción ya que el limón se vuelve amargo en poco tiempo. En este caso de añadir limón a la macedonia, se debe consumir completo inmediatamente después de hacerla, de lo contrario tendrá mal sabor.

Mezclando suavemente:

Mezcla con cuidado las bayas para combinar los sabores y el jugo de limón.

Decoración y servicio:

Si lo deseas, decora la ensalada con unas hojas de menta fresca para darle un toque de color y aroma.

Sirve inmediatamente como postre refrescante o merienda saludable.

Esta ensalada de frutas es una deliciosa opción para saborear los colores y sabores de la temporada. Además de ser nutritivo, es una excelente manera de disfrutar la variedad de frutas disponibles. Prueba también a añadir otras frutas de tu elección, como frambuesas, moras o melocotones. ¡Buen provecho!

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)