

EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

RECETAS VERANIEGAS

ENSALADA DE FRUTAS



INGREDIENTES

Para la ensalada

- 1 plátano
- 1 pera
- 20 uvas
- 1 rodaja de piña
- 100 g de fresas
- Medio mango

Para el aliño

- 1 cucharada de miel
- ½ cucharada de zumo de limón
- 5 hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Cortamos toda la fruta en tacos cuadrados (las uvas por la mitad).
2. Preparamos el aliño mezclando en un cuenco pequeño una cucharada de miel con media cucharada de zumo de limón y 5 hojas de albahaca picadas.
3. Ponemos todas las frutas cortadas en el mismo bol, mezclándolas bien.
4. Aliñamos, removemos y lista para servir.

