

A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

RECEPTES ESTIUENQUES

AMANIDA DE FRUITA



INGREDIENTS

Per a l'amanida

- 1 plàtan
- 1 pera
- 20 grans de raïm
- 1 rodanxa de pinya
- 100 g de maduixes
- Mig mango

Per a l'amaniment

- 1 cullerada de mel
- ½ cullerada de suc de llimona
- 5 fulles d'alfàbrega

PREPARACIÓ

1. Tallem tota la fruita a daus (els grans de raïm per la meitat).
2. Preparem l'amaniment barrejant en un bol petit una cullerada de mel amb mitja cullerada de suc de llimona i 5 fulles d'alfàbrega picada.
3. Posem totes les fruites tallades al mateix bol i les barregem bé.
4. Amanim, remenem i llesta per servir.

