

Ensalada de frutas invernales



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 clementinas, peladas y separadas*
- 2 peras, en rodajas
- 2 manzanas, en rodajas
- 1 granada, con las semillas extraídas
- 3 kiwis, pelados y cortado en cubos
- 1 plátano, pelado y en rodajas (opcional)
- 3 cucharadas de miel
- 1 limón, exprimido
- 1 lima, exprimida



PREPERACIÓN

1. Combina toda la fruta en un bol grande.
2. Para preparar el aderezo opcional, combina la miel, jugo de limón y jugo de lima en un bol pequeño. Mezcla hasta que la miel esté disuelta, calentando en el microondas por 10 segundos de ser necesario.
3. Agrega el aderezo a la ensalada y mezcla con cuidado para combinar. Sirve inmediatamente o cubre y refrigera.

*Sustituciones

| | | |
|-----------------------------------|----|-------------------------------|
| 5 clementinas peladas y separadas | —> | 3 naranjas, peladas y picadas |
|-----------------------------------|----|-------------------------------|

Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta sin aderezo

| | |
|----------------------|--------------|
| Calorías | 127 |
| Grasa total | 0.4 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 2 mg |
| Carbohidratos | 33 g |
| Fibra | 6 g |
| Azúcar | 23 |
| Proteína | 1 g |

Fuente de receta:
natashaskitchen.com