

NARANJA

TEXTURA: Descripción BDA	B / pure fino
Descripción IDDSI	liquidos moderadamente espesos/ nivel 3



Ingredientes para 1 persona

- 100 mililitros de Zumo de naranja
- 8 gramos de espesante de farmacia a base de goma

Preparacion

- 1) Hacer un zumo de naranja y añadir el espesante. Triturar con minipimer para disolver bien el producto.
- 2) Limpiar bien la pulpa enganchada al caparazon de la naranja. Rellenarla.

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 66,24 Kcal.; Proteinas: 0,57 g; Hidratos de carbono: 14,40 g; Grasas: 0,17 g;

Comentario nutricional

La naranja es un citrico rico en vitamina C, que es esencial para un funcionamiento optimo de nuestro organismo, pues tiene accion antioxidante, ayuda a disminuir los sintomas de los resfriados y interviene en la absorcion del hierro, mejorandola y aumentandola.

Comentario gastronomico

Lo optimo es emplear un espesante a base de gomas , pero con uno a base de almidon tambien nos quedara bien, aunque el color no sera tan nitido