

Macedonia con salsa de frutos del bosque

Un postre dulce y riquísimo, apto para personas que necesitan controlar su peso.



Ingredientes para 4 personas

- 1 Naranja
- 1 Melocotón
- 1 Kiwi
- 175 gramos de Frutos del bosque
- 2 cucharadas de Azúcar blanco
- 300 gramos de Fresón
- 350 gramos de Melón
- 20 gramos de Mantequilla

Preparación

- 1) Pelar y cortar las frutas. El melón hacerlo bolitas con un vaciador especial.
- 2) Mezclar los frutos del bosque con el azúcar, la mantequilla y cocerlo en una sartén unos 15 minutos hasta que quede textura de "salsa".
- 3) Batir con la batidora si se desea.
- 4) Colocar las frutas en una fuente formando tiras, y jugando con los colores, rociarlas con salsa por encima, el resto poner en una salsera.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 151,49 Kcal.; Proteínas: 1,92 g; Hidratos de carbono: 25,08 g; Grasas: 4,76 g;

Comentario nutricional

Se trata de un postre con gran variedad de frutas y con un aporte inmejorable de vitamina C gracias al kiwi, los fresones, la naranja, los frutos rojos y el melón.

Es una buena fuente de fibra y con un gran contenido en agua y potasio (especialmente el melocotón, el melón y la fresa).

Comentario gastronómico