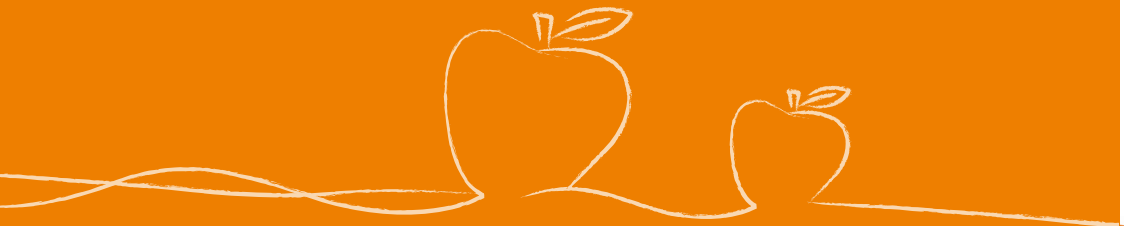
Recetario a base de **frutas**

Diseñado especialmente para la alimentación del diabético y toda su familia

alícia

IDIBAPS



Título original:
Recetario a base de frutas
© Fundació Alícia, 2009
Autoria/recetas: Fundació Alícia
Revisión y validación: Fundació Clínic
Edición: Esteve

Recetario a base de **frutas**

Índice

Introducción **10**

Instrucciones de uso del recetario **12**

Raciones de hidratos de carbono en frutas **13**

Recetas **17**

Macedonias y ensaladas de fruta **18**

Macedonias clásicas con cuatro frutas (1) 19

Macedonias clásicas con cuatro frutas (2) 20

Macedonias originales 21

Su media naranja 21

Melón colorido 22

Rollitos de fruta 23

Carpaccio de mango con coco y frambuesas 24

Carpaccio de piña 25

Brochetas de fruta con fondue de menta 26

Ensaladas de fruta 27

Opción 1 27

Opción 2 28

Opción 3 29

Opción 4 30

Sopas de fruta **31**

Sopa de cítricos 32

Sopa de frutos rojos 33

Sopa de fruta de la pasión con melocotón 34

Albaricoques cocidos con sopa de fruta de la pasión 35

Sopa de naranja con fresas del bosque 36

Sopa de limón con plátano 37

Sopa de coco con fresas y hojas de menta fresca 38

Sopa de coco con piña a la plancha y curry en polvo 39

Leche de coco casera 40

Zumos **41**

Zumo de limón 42

Zumo de fruta de la pasión 43

Zumo de granada 44

Zumo de melón piel de sapo con piel 45

Zumo de melón cantalupo con piel 46

Zumo de mandarina con jengibre 47

Zumo de sandía al romero 48

Zumo de pomelo con melón 49

Zumo de limón con cubitos de té 50

Smoothies: zumos helados **51**

Smoothie de piña, naranja y moras 52

Smoothie de fresa, naranja y limón 53

Smoothie con puré de mango 54

Índice

Granizados **55**
Granizado tutti-frutti 56
Granizado de manzana al vino blanco 58
Copa refrescante de melón con granizado de piña 59
Fruta cocida **60**
Mermeladas y confituras 61
Mermelada de frutos rojos 61
Mermelada de fresa al microondas 62
Confitura exprés 63
Fruta al microondas 64
Manzana al microondas 64
Fruta al horno 65
Manzana al horno con frutos rojos 65
Peras al Amaretto 66
Piña al ron y especias 67
Plátano asado 68
Fruta a la plancha 69
Fruta hervida en sirope 70
Infusión vainilla/azafrán 70
Infusión canela/anís 71
Infusión de especias 71
Peras al cacao 73
Manzanas Golden al vino blanco 74
Fruta a la vainilla y al romero 75
Albaricoques a la menta 76
Papillotes de frutas 77
Papillote de manzana Golden con frambuesas 78
Papillote de mango con piña 79
Papillota de plátano con fresas 80
Tartas de fruta individuales **81**
Tarta de melón 82
Tarta de sandía 83
Tarta de piña 84
Gelatinas de fruta **85**
Terrinas de frutas aromáticas 86
Gelatina de pomelo con melón 88
Gelatina de mandarina 89
Gelatina de mandarina con frutas 90
Fruta con lácteos **91**
Con yogur 92
Yogur y kiwi 92
Yogur y manzana 93
Yogur y frutas 94
Espaguetis de mango 95
Batido de papaya, manzana y limón con yogur 96

Índice

Con requesón o queso fresco 97
Milhojas de requesón con salsa de frutas 97
Requesón con ciruelas al microondas 98
Requesón con fruta picada 99
Requesón con granizado de manzana al vino blanco y albahaca 100
Granizado de fresa y naranja con queso fresco 101
Queso fresco con fruta 102
Con otros quesos 103
Canelón de fruta 103
Canelón "light" de fruta 104
Raviolis de mango 105
Sirope de frutos rojos con mozzarella 106
Mousses 107
Copa de frambuesas 108
Copa de frutas 109
Flanes de fruta 110
Flanes individuales de fruta 112
Crema flan con kiwi y naranja 114
Crema flan con tartar de papaya 115
Fruta con crema 116
Las cremas montadas 117
Fresas con crema de anís estrellado 119
Fresas al azafrán con crema 120
Manzana cocida al microondas con crema gratinada 121
Pera cocida con infusión de azafrán/vainilla con crema y almendras 122
Fresas y kiwi a la crema gratinada 123
Fresas con espuma, pimienta y menta 124
Fresas con espuma y coulis de frutos rojos 125
Naranja laminada con espuma, aceite de oliva y sal 126
Sopa de naranja con fresas y espuma 127
Fruta con nata 128
Higos con licor de almendras y nata 129
Higos con nata montada y frambuesa 130
Salsas 131
De yogur 132
Yogur de piel de cítricos 132
Yogur de vainilla 132
Yogur de menta 133
Salsas y purés de fruta 134
Puré de papaya con vinagre 135
Puré de mango al curry 135
Bibliografía 136

Introducción

La alimentación se convierte en una de las partes fundamentales en el tratamiento de la diabetes. En este sentido, es de gran importancia tener un amplio conocimiento alimentario y especialmente de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono, ya que tienen una acción más directa sobre los valores de glucosa en sangre. Además, es necesario establecer un cierto control de la cantidad de hidratos de carbono ingeridos, la cual tiene que ser pautada en relación a diferentes factores individuales como el tratamiento farmacológico o la práctica de actividad física, y tiene que estar adaptada al estilo de vida de cada individuo.

Para facilitar este proceso, se pone en práctica el método de "contar los hidratos de carbono" que contienen los diferentes alimentos. A cada alimento se le asigna un número de raciones, dependiendo de su contenido en hidratos de carbono, aportando cada una de estas raciones una cantidad de 10 g de hidratos de carbono en aquel alimento. Por ejemplo, cada 50 g de plátano o cada 100 g de naranja equivalen a 1 ración de hidratos de carbono. Así, podemos entender que 20 g de pan tienen el mismo efecto sobre la glucemia que 100 g de naranja, ya que los dos contienen 1 ración de hidratos de carbono.

Este recetario nos ofrece la información sobre el contenido en hidratos de carbono de cada receta, ya sea expresado en gramos como en raciones de hidratos de carbono. Se debe recordar que a pesar de que algunas recetas indiquen los ingredientes para cuatro personas, el contenido en hidratos de carbono siempre está expresado en gramos o raciones por persona.

Esta información nutricional es imprescindible para aquellos pacientes que siguen tratamiento con insulina rápida antes de cada comida o con infusor de insulina, ya que las dosis de insulina pautadas se pueden modificar con un aprendizaje específico según sea la cantidad total de hidratos de carbono incluidos en cada comida.

En cambio, aquellos pacientes que no puedan modificar sus dosis de insulina, o aquellos tratados con medicación oral o simplemente con tratamiento dietético, deberán mantener estable la cantidad de hidratos de carbono dentro de cada comida del día. Se pueden variar los alimentos pero no la cantidad o raciones de hidratos de carbono.

Para poder incluir correctamente las recetas de este recetario como parte de su alimentación habitual se debe conocer que una pieza de fruta mediana contiene unos 20 g o 2 raciones de hidratos de carbono. Por lo tanto, esta pieza de fruta habitual puede ser sustituida por la mayoría de postres incluidos en este recetario sin ocasionar alteraciones importantes en sus niveles de glucemia.

Finalmente, se debe recordar que los alimentos proteicos (carne, pescado, embutidos o quesos) y los alimentos grasos (mantequilla, aceites o salsas) tienen un contenido muy bajo en hidratos de carbono y por esta razón tienen poco efecto sobre los niveles de glucemia. Sin embargo, esto no significa que sean alimentos de consumo libre y para cada alimento se deberá considerar la cantidad y tipo de grasa y la presencia de otros nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Instrucciones de uso del recetario

1. **Todas las recetas están diseñadas para 4 personas.**
2. **Abreviaciones utilizadas en la descripción de los ingredientes:**

   u: unidades

   c/s: cucharada sopera

   c/p: cucharada de postre

   c/c: cucharada de café

3. **Todas las recetas se acompañan de una fotografía y de su valoración nutricional.**

   - La mayoría de las imágenes muestran la cantidad de la elaboración para una persona; aunque también encontraremos fotografías que nos muestran la cantidad para 4 personas. En el caso que indique que es para 4 personas significará que la cantidad equivalente para 1 persona sería la de la imagen dividida en 4 porciones.
   - La valoración nutricional indica la cantidad de energía (E), proteínas (P), lípidos (L) e hidratos de carbono (HC) - en gramos y raciones (R HC) - que aporta cada receta por persona. En el caso de preparaciones como salsas, acompañamientos o bases para otras elaboraciones, la valoración nutricional se ha realizado por 100 g de producto final.

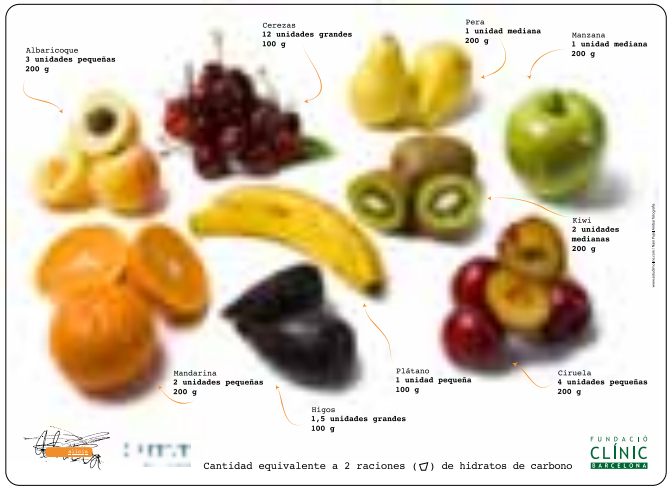
Raciones de hidratos de carbono en frutas

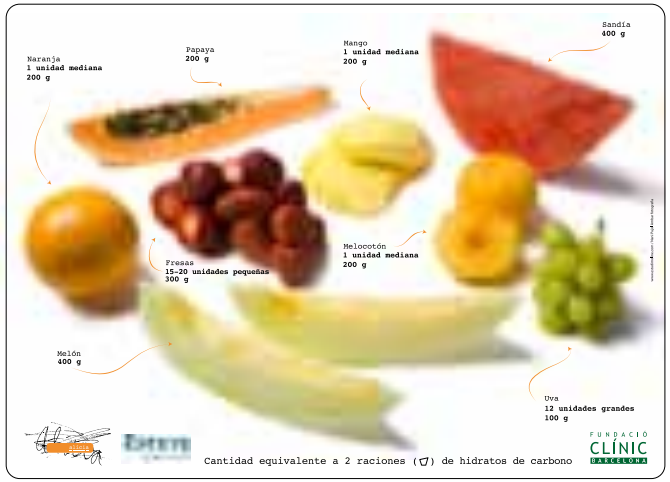
Se debe recordar: 10 g de hidratos de carbono = 1 RACIÓN

A continuación, se presenta una tabla con la cantidad (en gramos) equivalente a 1 ración de hidratos de carbono (R HC) de las principales frutas.

Cantidad de fruta = 1 R HC	Fruta
200 g	Aguacate
	Fresa
	Melón
	Pomelo
	Sandía
100 g	Albaricoque
	Cereza
	Ciruela
	Frambuesa
	Kiwi
	Limón
	Mandarina
	Mango
	Manzana
	Melocotón
	Mora
	Naranja
	Nectarina
	Níspero
	Pera
	Piña
50 g	Caqui
	Chirimoya
	Higo
	Plátano
	Uva

Cantidad de fruta equivalente a dos raciones de HC





2 R HC

Cantidad de fruta equivalente a una ración de HC

1 R HC

Ejemplo de fruta para hacer una macedonia familiar

5 R HC
1 naranja: 2 raciones de HC
1 kiwi: 1 ración de HC
1 rodaja piña (100 g): 1 ración
6 fresas pequeñas (150 g): 1 ración

Con estas frutas podemos hacer una macedonia para 4 personas y repartirla toda en 4 platos. Cada plato aportará 1 ración y cuarto de HC. Dividimos la cantidad total de HC entre el número de platos (5 raciones/4 personas = 1,25 raciones de HC)

Si en lugar de 4 personas fuéramos 5, entonces se debería dividir 5/5 = 1 ración de HC.

Recetas

Macedonias y ensaladas de fruta

Macedonias clásicas con cuatro frutas (1)

Ingredientes para 4 personas:

Naranja	**1 u**
Piña	**3 rodajas (300 g)**
Manzana verde	**1 u**
Fresas	**15 u**

1 persona

Elaboración:

1. Pelar la piña y la naranja y limpiar bien las fresas y la manzana.

   Opción 1: triturar la piña con la naranja y trocear la manzana y las fresas.

   Opción 2: triturar la piña con las fresas y trocear la manzana y la naranja.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	91 kcal	1,4 g	0,5 g	20 g	2

Macedonias clásicas
con cuatro frutas (2)

4 personas

Ingredientes para 4 personas:

Naranja	**1 u**
Kiwi	**1 u**
Piña	**3 rodajas (300 g)**
Fresas	**15 u**

Elaboración:

1. Trocear la mitad de la piña, de la naranja, de las fresas y del kiwi.
2. Triturar la otra mitad de las frutas y mezclar todo junto.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	90 kcal	1,4 g	0,7 g	19 g	2

Macedonias originales
Su media naranja

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Manzana	**1 u**
Fresas	**12 u**
Naranja	**4 u pequeñas**

Elaboración:

1. Lavar la manzana y las fresas, cortar a dados.
2. Cortar la naranja por la mitad y exprimirlas para obtener zumo.
3. Rellenar las medias naranjas con la fruta y terminar de llenar con el zumo.
4. La ración por persona es de 2 medias naranjas rellenas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	99 kcal	2,2 g	0,4 g	21 g	2

Macedonias originales
Melón colorido

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Melón cantalupo	**800 g**
Fresas	**4 u**
Kiwi	**1 u**
Menta fresca	**16 hojas**

Elaboración:

1. Pelar el melón y cortar a trozos conservando su forma original.
2. Pelar y cortar a láminas el kiwi y las fresas. Volver a montar el melón, colocando la fruta y las hojas de menta intercaladas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	87 kcal	1,8 g	0,5 g	19 g	2

Macedonias originales
Rollitos de fruta

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Kiwi	**2 u**
Mango	**320 g (2 u)**
Frambuesas	**240 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Coco rallado	**4 c/s**

Elaboración:

1. Cortar el mango en bastoncitos.
2. Pelar el kiwi y cortar en láminas lo más finas posibles verticalmente.
3. Enrollar los bastoncitos de mango con una lámina de kiwi.
4. Trinchar las frambuesas con un tenedor, poner edulcorante y mezclar con el coco. Salsear los rollitos con la mezcla.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	171 kcal	2,1 g	6,6 g	21 g	2

Macedonias originales
Carpaccio de mango con coco y frambuesas

Ingredientes para 4 personas:

Mango	**20 láminas finas (1 u)**
Coco rallado	**4 c/s**
Frambuesas	**20 u**
Almendras tostadas	**20 g**
Piel de limón	**1 u**

Elaboración:

1. Esparcir las láminas de mango para cubrir toda la base de un plato.
2. Aliñar con el coco, la piel de limón, las almendras y las frambuesas por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	143 kcal	2,5 g	9 g	10 g	1

Macedonias originales
Carpaccio de piña

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**20 láminas finas (400 g)**
Fresas	**15 u**
Menta fresca	**20 hojas**
Yogur desnatado	**20 c/s**

Elaboración:

1. Esparcir las láminas de piña para cubrir toda la base de un plato.
2. Aliñar con las fresas troceadas y la menta picada.
3. Salsear con el yogur batido en los márgenes.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	94 kcal	3,1 g	0,6 g	19 g	2

Macedonias originales

Brochetas de fruta con fondue de menta

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Plátano	**1 u pequeña**
Kiwi	**1 u**
Naranja	**1 u**
Piña	**1 rodaja (100 g)**
Manzana	**1 u**
Mango	**50 g**
Melón	**100 g**

Salsa de menta

Yogur desnatado	**1 u**
Menta	**20 hojas**

Elaboración:

1. Pelar y cortar la fruta a trozos de unos 2cm.
2. Clavar en brochetas alternando gustos y colores.
3. Picar la menta y mezclar con el yogur para la salsa.
4. Bañar las brochetas en el yogur para comer.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	99 kcal	2,5 g	0,6 g	20 g	2

Ensaladas de fruta

Opción 1

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Kiwi	**3 u pequeñas**
Piña	**3 rodajas (300 g)**
Frambuesas	**25 u**

Elaboración:

1. Pelar y cortar los kiwis a gajos pequeños.
2. Trocear la piña a dados.
3. Cortar las frambuesas. Montar la ensalada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	94 kcal	1,5 g	1 g	19 g	2

Ensaladas de fruta
Opción 2

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Plátano	**1 u**
Papaya	**3 tajadas (300 g)**
Piña	**3 rodajas (300 g)**

Elaboración:

1. Pelar la papaya, sacar las semillas y cortar a trozos grandes.
2. Pelar y picar la piña. Pelar y cortar el plátano a rodajas finas.
3. Montar la ensalada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	81 kcal	0,9 g	0,2 g	19 g	2

Ensaladas de fruta
Opción 3

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**2,5 rodajas (250 g)**
Naranja	**2,5 u**
Fresas	**15 u pequeñas**

Elaboración:

1. Pelar y trocear la piña a dados.
2. Pelar y cortar la naranja.
3. Lavar y picar las fresas.
4. Montar la ensalada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	97 kcal	1,8 g	10,5 g	21 g	2

Ensaladas de fruta
Opción 4

Ingredientes para 4 personas:

Naranja	**4 u**
Ciruelas	**4 u**
Fresas	**4 u**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar y cortar a gajos las ciruelas. Cortar a trozos las naranjas.
2. Hacer un poco de zumo de naranja y triturar con las fresas limpias.
3. Montar la ensalada y salsear con el zumo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	89 kcal	2 g	0,3 g	19 g	2

Sopas de Fruta

Sopa de cítricos

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Naranja sanguina	**zumo de 2 u**
Pomelo	**2 u**
Mandarinas	**5 u pequeñas**
Naranja	**2 u**
Lima	**1u**

Elaboración:

1. Pelar y cortar a dados, gajos o rodajas los cítricos.
2. Mezclar con el zumo de naranja sanguina.
3. Rallar un poco de piel de lima por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	94 kcal	2 g	0,4 g	20 g	2

Sopa de frutos rojos

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**4 u grandes**
Moras	**8 u (25 g)**
Frambuesas	**12 u (25 g)**
Grosellas	**2 racimos pequeños (10 g)**
Fresas del bosque	**2 c/s (5 g)**
Zumo de naranja	**200 ml**

Elaboración:

1. Disponer la fruta repartida en el plato.
2. Añadir el zumo de naranja recién exprimido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	43 kcal	1 g	0,4 g	9 g	1

Sopa de fruta de la pasión con melocotón

Ingredientes para 4 personas:

Melocotón	**3 u**
Zumo de fruta de la pasión (pág. 43)	**240 ml**

1 persona

Elaboración:

1. Pelar y cortar el melocotón.
2. Colocar en el plato y añadir la sopa de fruta de la pasión y unas semillas por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	1,2 g	0,1 g	11 g	1

Albaricoques cocidos con sopa de fruta de la pasión

Ingredientes para 4 personas:

Albaricoques	**12 u**
Zumo de fruta de la pasión (pág. 43)	**240 ml**

1 persona

Elaboración:

1. Cocer los albaricoques cortados en el zumo de fruta de la pasión en un cazo a fuego lento, o en el microondas a máxima potencia durante 3 o 4 minutos.
2. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	50 kcal	1,7 g	0,1 g	11 g	1

Sopa de naranja con fresas del bosque

Ingredientes para 4 personas:

Naranja	**2 u**
Fresas del bosque	**200 g**

1 persona

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas.
2. Mezclar con las fresas del bosque.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	47 kcal	1,1 g	0,2 g	10 g	1

Sopa de limón con plátano

Ingredientes para 4 personas:

Zumo de limón (pág. 42)	**400 ml**
Plátano	**2 u**
Piel de lima	**1 u**

1 persona

Elaboración:

1. Pelar y cortar los plátanos bien finos.
2. Añadir la ralladura de lima y el zumo de limón.
3. Dejar macerar 2 horas.
4. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	54	0,9 g	0,3 g	10 g	1

Sopa de coco con fresas y hojas de menta fresca

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Leche de coco (pág. 40)	**320 ml**
Fresas	**15 u**
Menta	**40 hojas**

Elaboración:

1. Lavar, cortar y poner las fresas en un bol con la leche de coco y las hojas de menta fresca.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	136 kcal	4 g	8,9 g	10 g	1

Sopa de coco con piña a la plancha y curry en polvo

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Leche de coco (pág. 40)	**320 ml**
Piña	**2 rodajas/200 g**
Curry en polvo	**una pizca**

Elaboración:

1. Cortar la piña y cocer a la plancha hasta dorar ambos lados.
2. Una vez fría, poner en un plato con la leche de coco.
3. Espolvorear el curry por encima o cualquier otra especia al gusto.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	135 kcal	3,7 g	8,8 g	10 g	1

Leche de coco casera

Ingredientes para 4 personas:

Coco rallado	**180 g**
Leche desnatada	**800 ml**
Edulcorante (Natreen)	**20 gotas**

Elaboración:

1. Mezclar y triturar con la batidora.
2. Dejar reposar 1 hora.
3. Colar presionando con una cuchara.
4. De esta receta se obtienen 285 g de leche.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g	E	P	L	HC	R HC
	138 kcal	4,3 g	11 g	6 g	<1

Zumo de limón

Ingredientes para 4 personas:

Limón	**4 u pequeñas**
Agua	**400 ml**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

1 persona

Elaboración:

1. Exprimir el limón.
2. Mezclar el zumo con el resto de ingredientes.
3. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	33 kcal	1,1 g	0,5 g	2 g	<1

Zumo de fruta de la pasión

Ingredientes para 4 personas:

Fruta de la pasión	**8 u**
Agua	**400 ml**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

1 persona

Elaboración:

1. Cortar por la mitad y vaciar las semillas de fruta de la pasión con una cuchara.
2. Triturar junto al agua dando golpes cortos con la batidora.
3. Añadir el edulcorante y servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	27 kcal	1,8 g	0 g	5 g	<1

Zumo de granada

Ingredientes para 4 personas:

Granada	**3 u**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

1 persona

Elaboración:

1. Cortar la granada por la mitad y exprimir el zumo.
2. Añadir edulcorante según se desee.
3. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	80 kcal	1,3 g	0,4 g	18 g	2

Zumo de melón piel de sapo con piel

Ingredientes para 4 personas:

Melón con piel	**1,5 kg**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar el melón.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Sacar las semillas, trocear y licuar. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	98 kcal	2,3 g	0,4 g	21 g	2

Zumo de melón
cantalupo con piel

Ingredientes para 4 personas:

Melón con piel	**500 g**
Melón sin piel	**500 g**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar el melón con piel.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Sacar las semillas y trocear.
4. Triturar todo junto.
5. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	83 kcal	1,8 g	0,3 g	19 g	2

Zumo de mandarina
con jengibre

Ingredientes para 4 personas:

Mandarinas	**8 u**
Agua	**400 ml**
Jengibre rallado	**1 c/p**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

1 persona

Elaboración:

1. Hacer zumo con las mandarinas.
2. Mezclar el resto de ingredientes y dejar macerar con el jengibre.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,7 g	0,2 g	11 g	1

Zumo de sandía al romero

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Sandía	**1,4 kg**
Agua	**200 ml**
Romero	**2 ramas**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Calentar el agua. Infusionar el romero unos 5 minutos.
2. Dejar enfriar y colar.
3. Triturar la pulpa de sandía con el zumo de romero.
4. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	105 kcal	2 g	1 g	22 g	2

Zumo de pomelo con melón

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Pomelo	**3 u**
Melón piel de sapo con piel	**800 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Lavar el melón con piel.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Exprimir el pomelo.
4. Licuar el melón y mezclarlo todo.
5. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	97 kcal	2,3 g	0,4 g	20 g	2

Zumo de limón con cubitos de té

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Limón	**4 u**
Agua	**400 ml**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Cubitos de té negro	

Elaboración:

1. Hacer un té y congelar en cubiteras. Exprimir el limón y mezclar el zumo con el resto de ingredientes.
2. Servir el zumo frío con los cubitos de té.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	33 kcal	1,1 g	0,5 g	2 g	<1

Smoothies: zumos helados

Smoothie de piña, naranja y moras

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**4 rodajas/400 g**
Naranja	**2 u**
Moras	**12 u**

1 persona

Elaboración:

1. Trocear y congelar la piña y las moras.
2. Exprimir las naranjas.
3. Triturar todos los ingredientes.
4. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	85 kcal	1,4 g	0,4 g	20 g	2

Smoothie de fresa, naranja y limón

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**12 u medianas**
Naranja	**4 u**
Limón	**2 u**

1 persona

Elaboración:

1. Trocear las fresas y los gajos de limón.
2. Congelar.
3. Exprimir las naranjas.
4. Mezclar con las fresas y los gajos de limón congelado.
5. Triturar todos los ingredientes antes de servir para que esté frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	103 kcal	2,6 g	0,6 g	19 g	2

Smoothie con puré de mango

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Puré de mango (pág. 134)	**200 g**
Pomelo	**2 u**
Naranja	**2 u**

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas y los pomelos.
2. Congelar el puré de mango.
3. Una vez congelado, cortar a trozos.
4. Triturar todos los ingredientes. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	90 kcal	2 g	0,3 g	20 g	2

Granizados

Un zumo de frutas se puede congelar para obtener un granizado.

Granizado tutti-frutti

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Melón	**85 g**
Papaya	**85 g**
Naranja	**½ u**
Fresas	**3 u**

Ingredientes para la salsa (opcional):

Yogur desnatado	**200 g**
Menta	**6 hojas**
Frambuesas	**12 u**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Pelar y trocear el melón y la papaya, limpiar las fresas y exprimir la naranja.
2. Triturar todo junto, añadir edulcorante si se desea.
3. Poner en un recipiente tapado en el congelador.
4. Una hora antes de comer, sacar del congelador para que se pueda picar bien y sea más cremoso.
5. Picar con un tenedor y servir.

Se puede disolver una hoja de gelatina (previamente remojada en agua fría) en una parte del zumo calentado y añadir el resto.

Poner en el congelador para que no se deshaga tanto y aguante más.

Para la salsa

1. Picar la menta con el yogur y mezclar. Añadir edulcorante si se desea.
2. Hacer un puré con las frambuesas trituradas.
3. Poner la salsa de yogur de menta encima del granizado y del puré de frambuesas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	57 kcal	2,6 g	1,5 g	8 g	<1

Granizado de manzana al vino blanco

Ingredientes para 4 personas:

Manzanas al vino blanco (pág. 74)	**3 frutas + 300 ml de líquido**
Manzana verde	**1 u**

1 persona

Elaboración:

1. Triturar la fruta cocida (sin semillas) con el zumo, añadir edulcorante si se desea.
2. Poner en un recipiente tapado en el congelador.
3. Sacar una hora antes de comer para que se pueda picar bien y sea más cremoso.
4. Lavar y trocear la manzana verde.
5. Picar el granizado con un tenedor y servir con la manzana verde por encima o mezclada para saborear diferentes gustos y texturas de manzana.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	94 kcal	0,4 g	0,3 g	18 g	2

Copa refrescante de melón con granizado de piña

Ingredientes para 4 personas:

Puré de piña (pág. 134)	**200 g**
Melón	**320 g**
Menta fresca	**½ manojo**

1 persona

Elaboración:

1. Congelar el puré de piña.
2. Sacar el puré un rato antes para que pierda frío y se pueda picar.
3. Trinchar con un tenedor o espátula.
4. Triturar el melón y añadir la menta picada.
5. Poner el granizado en un vaso y añadir la sopa de melón.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	45	0,7 g	0,2 g	10 g	1

Fruta cocida

Se puede cocer fruta a fuego lento o al microondas con el edulcorante al gusto.

Mermeladas y confituras

Mermelada de frutos rojos

Ingredientes para 4 personas:

Frutos rojos	**300 g**
Edulcorante (Sugarsol)	**200 g**
Limón	**½ u**

Elaboración:

1. Mezclar las frutas con el edulcorante y cocer a fuego muy lento hasta punto de mermelada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g	E	P	L	HC	R HC
	106 kcal	0,7 g	0,3 g	21 g	2

Mermeladas y confituras
Mermelada de fresa al microondas

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**300 g**
Edulcorante (Sugarsol)	**100 g**

1 persona

Elaboración:

1. Cocer las fresas con el edulcorante 8 minutos a máxima potencia en el microondas.
2. Mezclar de vez en cuando.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g	E	P	L	HC	R HC
	80 kcal	0,5 g	0,2 g	17 g	1,5

Mermeladas y confituras
Confitura exprés

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Fruta pulposa	**150 g**
Edulcorante (Sugarsol)	**100 g**
Agua	**50 ml**

Elaboración:

1. Limpiar la fruta y congelar (frutos rojos, ciruelas, melocotón).
2. Una vez congelada, poner la fruta en un recipiente apto para microondas y añadir el edulcorante.
3. Poner en el microondas a 500-600 w (potencia baja) entre 20 y 30 minutos. Remover cada 10 minutos para favorecer que el edulcorante se integre con el zumo o agua que desprenden las frutas.
4. Cuando observéis que se ha formado un sirope y el edulcorante se ha disuelto completamente, se obtendrá una confitura al punto.
5. Si se cuela se logrará un sirope para acompañar otros postres.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g	E	P	L	HC	R HC
	107 kcal	0,4 g	0,1 g	23 g	2,5

Fruta al microondas

Manzana al microondas

2 personas

Ingredientes para 4 personas:

Manzana	**4 u**

Elaboración:

1. Lavar, sacar el corazón y pelar las manzanas.
2. Poner en un recipiente apto para microondas.
3. Añadir un poco de agua y tapar con plástico film o similar.
4. Agujerear el plástico para favorecer la salida de vapor.
5. Poner en el microondas durante 5-7 minutos a 750-800 w de potencia.
6. Se puede aromatizar con canela, piel de cítricos, especias...

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR MANZANA	E	P	L	HC	R HC
	61 kcal	0,7 g	0,1 g	14 g	1,5

Fruta al horno

Manzana al horno con frutos rojos

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Manzana Golden	**4 u**
Canela	**2 ramas**
Grosellas	**2 racimos**
Arándanos	**2 c/s**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/s**

Elaboración:

1. Lavar las manzanas, sacar el corazón con un vaciador de manzanas y poner en un recipiente apto para horno.
2. Rellenar con los frutos rojos y espolvorear con el edulcorante y la canela.
3. Cocer al horno durante 20-25 min a 180ºC.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR MANZANA	E	P	L	HC	R HC
	88 kcal	0,7 g	0,1 g	20 g	2

Fruta al horno
Peras al Amaretto

2 personas

Ingredientes para 4 personas:

Pera Conference	**4 u**
Licor de almendras amargas (Amaretto)	**100 ml (opcional)**
Piel de limón	**2 u**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/s**

Elaboración:

1. Lavar las peras, sacar el corazón y poner en una bandeja apta para horno.
2. Espolvorear con el edulcorante, la piel de limón y el Amaretto (opcional).
3. Cocer al horno durante 40-45 minutos a 180ºC.
4. Una vez frías, se pueden trocear y acompañar con el propio zumo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERA	E	P	L	HC	R HC
	143 kcal	0,7 g	0,1 g	18 g	2

Fruta al horno
Piña al ron y especias

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**600 g**
Ron negro (opcional)	**100 ml**
Pimienta negra	**14 u**
Vainilla	**2 ramas**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/s**

Elaboración:

1. Pelar la piña, sacar el corazón y poner en una bandeja de horno.
2. Aliñar con la pulpa y la vaina de vainilla abierta, la pimienta molida y el ron y espolvorear con edulcorante.
3. Tapar con papel de aluminio y cocer al horno durante 1 hora (dependiendo del grosor) a unos 180ºC.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	127 kcal	0,6 g	0,3 g	22 g	2

Fruta al horno

Plátano asado

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Plátano	**4 u pequeñas**
Pimienta rosa molida	**2 c/p**
Nuez moscada	**al gusto**
Menta fresca	**al gusto**

Elaboración:

1. Poner los plátanos al horno a 180ºC y cocer unos 15 min (la piel se vuelve totalmente oscura).
2. Una vez tibios, pelar y condimentar con la pimienta, nuez moscada o menta por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PLÁTANO	E	P	L	HC	R HC
	82 kcal	1 g	0,3 g	19 g	2

Fruta a la plancha

Ingredientes para 4 personas:

Fruta variada. Foto: manzana, mango, piña, melón y sandía.

Elaboración:

1. Cortar la fruta a la plancha o en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que se dore y darle la vuelta.

Fruta hervida en sirope

Estas preparaciones permiten tener almíbares aptos para diabéticos, hechos con edulcorantes y con diferentes aromas y sabores.

También se pueden preparar infusiones al gusto para cocer la fruta.

1. Para hacer una infusión calentar agua en un cazo o al microondas.
2. Añadir las especias y/o condimentos, hierbas aromáticas, cacao, pieles de frutas... (trinchadas, abiertas o tostadas, según el tipo), tapar y dejar infusionar de diez minutos a toda una noche fuera del fuego.
3. Colar.

Se puede añadir el edulcorante en frío una vez infusionado (Natreen) o mezclar con el agua para hacer la infusión (Sugarsol).

Ejemplos de infusiones:

Infusión vainilla/azafrán

Ingredientes para 4 personas:

Agua	**1 L**
Vainilla	**1 vaina**
Azafrán tostado	**1 c/c**
Edulcorante	**100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g Sugarsol**

Infusión canela/anís

Ingredientes para 4 personas:

Agua	**1 L**
Anís estrellado	**5 u**
Canela	**1 rama**
Edulcorante	**100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g Sugarsol**

Infusión de especias

Ingredientes para 4 personas:

Agua	**1 L**
Cardamomo	**1 c/p**
Enebro	**1 c/p**
Canela	**½ vaina**
Edulcorante	**100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g Sugarsol**

Se puede cocer la fruta cortada y pelada en estas infusiones añadiendo el edulcorante al gusto y guardando como si fuera una conserva. Aguantará máximo 3-4 días en la nevera, ya que no tiene azúcar añadido.

Fruta hervida en sirope
Peras al cacao

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Pera	**2 u**
Cacao	**12 g**
Canela	**1 rama**
Agua	**550 ml**
Edulcorante (Sugarsol)	**100 g**

Elaboración:

1. Poner en un cazo el agua, el cacao, la canela y el edulcorante y arrancar el hervor.
2. Pelar las peras y cortar en 8 trozos.
3. Cocer en este líquido durante 5 minutos.
4. Dejar enfriar toda una noche.
5. Se puede añadir unas gotas de aceite de oliva virgen por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	98 kcal	0,5 g	0,2 g	21 g	2

Fruta hervida en sirope
Manzanas Golden al vino blanco

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Manzana Golden	**4 u**
Vino blanco	**300 ml**
Agua	**300 ml**
Piel de naranja	**¼ de la fruta**
Piel de lima	**¼ de la fruta**
Canela	**1 rama**
Anís estrellado	**2 u**
Edulcorante (Sugarsol)	**35 g**

Elaboración:

1. Mezclar el agua, el vino, el edulcorante, la canela, el anís y las pieles de cítricos y arrancar el hervor para que evapore el alcohol y se adquiera gusto.
2. Pelar y cortar la manzana. Cocer en este líquido de 5 a 10 minutos.
3. Dejar infusionar las manzanas toda una noche como mínimo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	141 kcal	0,5 g	0,4 g	21 g	2

Fruta hervida en sirope
Fruta a la vainilla y al romero

1 persona

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**100 g**
Mango	**100 g**
Pera	**1 u**
Manzana	**1 u**
Romero fresco	**4 ramas**
Vainilla	**1 rama**
Agua	**1 L**

Elaboración:

1. Calentar el agua con la vainilla y el romero. Pelar y cortar las frutas a trozos medianos.
2. Poner en el líquido a cocer unos 10 minutos. Dejar enfriar y macerar las frutas una noche.
3. Se puede triturar la piña con el líquido de infusión y obtener así un zumo para comer con el resto de frutas como si fuera una macedonia. También se puede triturar todo junto para beber.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	46 kcal	0,4 g	0,1 g	9 g	1

Fruta hervida en sirope
Albaricoques a la menta

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Albaricoques	**12 u**
Agua	**1 L**
Menta fresca	**½ manojo**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Lavar, sacar el hueso y trocear los albaricoques.
2. Poner el agua en un cazo. Arrancar el hervor y añadir los albaricoques.
3. Dejar cocer unos 2 minutos. Apagar el fuego. Añadir la menta, tapar y dejar infusionar.
4. Dejar enfriar, añadir edulcorante y guardar todo junto en la nevera.
5. Servir frío.
6. Se puede añadir más menta, en el momento de servir, para dar más frescura.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	40 kcal	1 g	0,1 g	9 g	1

Papillotes de frutas

La papillote es una cocción sin líquido en un envase estanco, es decir, se cuecen los alimentos con el propio vapor que generan.

1. Cortar un rectángulo ancho de papel de aluminio.
2. Poner la fruta o alimento en la parte inferior.
3. Doblar el papel como si de un sobre se tratara y doblar (haciendo 3 dobladas) los tres lados del sobre para que no salga el vapor al cocer.
4. Poner el papillote con cuidado de no romperlo encima de una bandeja de horno y cocer a 200ºC unos minutos hasta ver su hinchazón similar a la de un cojín.
5. Sacar con cuidado del horno y abrir el sobre con unas tijeras vigilando que el vapor caliente que sale no nos queme.

Papillote de manzana Golden con frambuesas

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Manzana	**2 u**
Frambuesas	**16 u**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/p**

Elaboración:

1. Pelar y cortar la manzana a gajos.
2. Poner la manzana y las frambuesas repartidas.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

Se puede servir con 25 g de crema de vainilla (pág. 156)

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	49 kcal	0,3 g	0,2 g	11 g	1
CON CREMA	52 kcal	0,6 g	0,3 g	11 g	1

Papillote de mango con piña

Ingredientes para 4 personas:

Mango	**400 g**
Piña	**2 rodajas (200 g)**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/p**

Elaboración:

1. Pelar y cortar la piña y el mango a dados.
2. Repartir la fruta por el papillote.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

Se puede acompañar con puré de fresa (pág. 158) y almendras tostadas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	120 kcal	0,8 g	0,3 g	22 g	2
CON PURÉ Y ALMENDRAS	180 kcal	3 g	6 g	22 g	2

Papillote de plátano con fresas

Ingredientes para 4 personas:

Plátano	**2 u**
Fresas	**12 u**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/s**

Elaboración:

1. Pelar y cortar el plátano y las fresas a trocitos.
2. Repartir la fruta por el papillote.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	85 kcal	0,9 g	0,4 g	19 g	2

Tartas de fruta individuales

Tarta de melón

Ingredientes para 4 personas:

Melón	**600 g**
Mandarinas	**5 u**
Pomelo	**10 gajos**
Puré de papaya (pág. 134)	**4 c/s**

1 persona

Elaboración:

1. Cortar el melón para utilizarlo como una base de tarta.
2. Sacar los gajos de las mandarinas y el pomelo.
3. Decorar la tarta con los gajos y poner el puré de papaya por encima como salsa.

Se pueden poner las pieles de los cítricos previamente hervidas para eliminar el amargor o rallar la piel fresca por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	86 kcal	1,7 g	0,3 g	19 g	2

Tarta de sandía

Ingredientes para 4 personas:

Sandía	**440 g**
Fresas	**100 g**
Queso fresco	**40 g**
Piel de limón	

1 persona

Elaboración:

1. Cortar la sandía para utilizarla como una base de tarta.
2. Lavar y cortar las fresas y el queso fresco.
3. Decorar la base de sandía con las fresas, el queso, las hojas de menta y la ralladura de limón.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	60 kcal	1,9 g	1,9 g	9 g	1

Tarta de piña

Ingredientes para 4 personas:

Piña	**4 rodajas (400 g)**
Plátano	**1 u**
Almendras	**25 g**
Yogur de vainilla (pág. 132)	**100 g**

1 persona

Elaboración:

1. Hacer una rodaja de piña y vaciar el interior del tronco.
2. Rellenar con yogur de vainilla.
3. Colocar daditos de plátano, palitos de almendra tostada y menta cortada bien fina por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	118 kcal	3 g	3,9 g	18 g	2

Gelatinas de fruta

Terrina de frutas aromáticas

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Frambuesas	**8 u**
Moras	**4 u**
Manzana verde	**½ u**
Fresas	**2 u**
Plátano	**½ u**
Kiwi	**½ u**
Naranja	**½ u**

Para la gelatina:

Tomillo	
Jengibre	
Gelatina	**1,5 hojas**
cola de pez	

Elaboración:

1. Preparar una infusión de tomillo y jengibre: poner agua en un cazo y arrancar el hervor.
2. Añadir los aromas fuera del fuego, tapar y dejar infusionar unos minutos.
3. Colar. Se puede añadir edulcorante líquido.
4. Poner la gelatina en abundante agua fría para que se hidrate durante unos minutos.
5. Lavar, pelar y cortar las frutas a trozos pequeños y repartir en los 4 recipientes/moldes individuales escogidos.
6. Escurrir la gelatina y poner a calentar en un cazo 500 g de infusión y mezclar hasta disolver completamente.
7. Sacar del fuego y dejar enfriar antes de llenar los moldes con los trocitos de fruta.
8. Rellenar los moldes con el líquido hasta cubrir las frutas, moviendo un poco para que se reparta uniformemente el líquido.
9. Poner en la nevera un mínimo de 3-4 horas hasta que cuaje.
10. Una vez fríos, pasar una cuchara por el margen para darle la vuelta y facilitar su desmolde.

Se pueden utilizar las frutas que se desee, procurando que no desprendan mucha agua.

Se pueden utilizar especias, hierbas frescas o condimentos y utilizar zumo de fruta en vez de agua para hacer la gelatina.

Se puede acompañar con una salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	42 kcal	0,7 g	0,3 g	9 g	1

Gelatina de pomelo con melón

Ingredientes para 4 personas:

Zumo de pomelo	**250 ml (2 u)**
Agua	**300 ml**
Edulcorante (Natreen)	**100 gotas**
Gelatina	**4 hojas**
Melón	**280 g**

Elaboración:

1. Poner la gelatina en abundante agua fría para que se hidrate durante unos minutos. Escurrir.
2. Poner en un cazo el agua a calentar con la gelatina remojada. Remover hasta disolver completamente. Dejar enfriar un poco y añadir el zumo de pomelo sin parar de remover (para evitar calentar el zumo y que pierda la frescura inicial). Añadir el edulcorante.
3. Poner la gelatina en un recipiente dentro de la nevera un mínimo de 3-4 horas hasta observar que ha cuajado.
4. Pelar y cortar el melón a trocitos. Poner en un bol o vaso.
5. Sacar la gelatina de la nevera y remover para que se licue un poco.
6. Mezclar con el melón.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	1,2 g	0,2 g	10 g	1

Gelatina de mandarina

Ingredientes para 4 personas:

Zumo mandarina	**200 ml (8 u)**
Agua	**80 ml**
Gelatina	**2 hojas**
Menta fresca	**½ manojo**

Elaboración:

1. Hacer la gelatina de zumo de mandarina siguiendo las mismas indicaciones que la receta anterior.
2. Añadir las hojas de menta para dar frescura y aroma.
3. Esta gelatina se puede servir como mermelada o como salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,7 g	0,2 g	11 g	1

Gelatina de mandarina con frutas

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Gelatina de mandarina (pág. 89)	**60 g**
Piña	**2 rodajas/200 g**
Kiwi	**1 u**
Fresas del bosque	**24 u**

Elaboración:

1. Lavar, pelar y cortar la fruta a trozos.
2. Poner en el plato y poner la gelatina de mandarina como salsa (receta anterior) previamente removida para que se licue.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,6 g	0,4 g	10 g	1

Con yogur
Yogur y kiwi

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**500 g**
Kiwis	**2 u**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Pelar y trinchar el kiwi con un tenedor.
2. Poner encima de un yogur y mezclar al gusto.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	71 kcal	5,5 g	0,8 g	11 g	1

Con yogur
Yogur y manzana

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**500 g**
Manzanas verde	**2 u**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Lavar y rallar la manzana.
2. Servir con un yogur en el plato.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	73 kcal	5,4 g	0,4 g	12 g	1

Con yogur
Yogur y frutas

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**500 g**
Puré de mango (pág. 134)	**100 g**
Fresas	**8 u**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar y picar las fresas.
2. Mezclar con el puré de mango.
3. Poner por encima de un yogur sin remover.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	83 kcal	5,7 g	0,6 g	12 g	1

Con yogur
Espaguetis de mango

Ingredientes para 4 personas:

Mango	**24 láminas finas**
Fresas	**12 u**
Yogur desnatado	**250 g (2 u)**
Naranja	**2 u**

1 persona

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas.
2. Cortar las láminas de mango en tiras similares a espaguetis.
3. Poner en un bol una base de yogur.
4. Repartir las fresas y los espaguetis de mango.
5. Poner el zumo de naranja como si de una sopa se tratara.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	119 kcal	4,2 g	0,6 g	21 g	2

Con yogur Batido de papaya, manzana y limón con yogur

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Papaya	**400 g**
Manzana Golden	**2 u**
Limón	**zumo de 2 u**
Yogur desnatado	**2 u**
Agua	**200 ml**
Edulcorante (Sugarsol)	**4 c/p**

Elaboración:

1. Pelar, trocear y triturar todos los ingredientes.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	119 kcal	3,8 g	0,6 g	22 g	2

Con requesón Milhojas de requesón con salsa de fruta

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Milhojas

Requesón	**240 g**
Fresas	**2 u**
Naranja	**½ u**
Kiwi	**½ u**
Piña	**½ rodaja**

Salsa

Fresas	**3 u**
Naranja	**½ u**
Kiwi	**½ u**
Piña	**½ u**

Elaboración:

1. Cortar el requesón en rectángulos.
2. Lavar y cortar la fruta creando capas alternando queso y las diferentes frutas. Poner la salsa por encima y servir.

Para la salsa:

1. Triturar toda la fruta con una batidora eléctrica.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	117 kcal	6,8 g	4,7 g	12 g	1

Con requesón
Requesón con ciruelas al microondas

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Sirope de ciruela (pág. 70)	**300 g**
Requesón	**320 g**

Elaboración:

1. Poner el requesón en un plato acompañado con el sirope de ciruelas (4 c/s por persona).

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	149 kcal	6,2 g	4,5 g	18 g	2

Con requesón
Requesón con fruta picada

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Requesón	**240 g**
Fresas	**3 u**
Piña	**1 rodaja**
Naranja	**½ u**

Salsa

Fresas	**3 u**
Piña	**1 rodaja**
Naranja	**½ u**
Romero	**al gusto**

Elaboración:

1. Cortar dos rectángulos de requesón.
2. Trinchar la fruta ya limpia y repartir por encima del requesón.

Para la salsa:

1. Triturar toda la fruta con una batidora eléctrica.
2. Poner la salsa por los lados.
3. Servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	120 kcal	6,8 g	4,6 g	12 g	1

Requesón con granizado de manzana al vino blanco y albahaca

Ingredientes para 4 personas:

Requesón	**200 g**
Manzanas al vino blanco	**2 u**
(pág. 74)	**200 ml del líquido**
Albahaca	**20 hojas**

1 persona

Elaboración:

1. Triturar la manzana al vino blanco hasta obtener un puré.
2. Poner en el congelador para granizar.
3. Una vez congelado, trinchar con un tenedor y servir en un plato con el requesón desmenuzado y la albahaca por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	115 kcal	5,2 g	3,8 g	11 g	1

Granizado de fresa y naranja con queso fresco

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**6 u pequeñas**
Naranja	**1 u**
Edulcorante (Natreen)	**15 gotas**
Queso fresco batido desnatado	**400 g**

1 persona

Elaboración:

1. Triturar las fresas y el zumo de naranja. Añadir, edulcorante y poner en un recipiente tapado en el congelador.
2. Sacar una hora antes de comer para que pierda el frío, se pueda trinchar bien y sea más cremoso.
3. Trinchar con un tenedor. Poner una copa con el queso batido y coronar con el granizado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	74 kcal	8,1 g	0,4 g	9 g	1

Con queso fresco
Queso fresco con fruta

Ingredientes para 4 personas:

Mora y menta

Queso fresco cremoso (Quark)	**80 g**
Moras	**35 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Menta	

Puré de frutas y piel de limón

Queso fresco cremoso (Quark)	**80 g**
Puré de frutas	**35 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Piel de limón	

Elaboración:

1. Triturar la fruta con un tenedor y remover ligeramente con el queso para encontrar los 2 gustos y texturas.

Opción 1: espolvorear con menta fresca picada.
Opción 2: rallar la piel de limón por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	170 kcal	6,8 g	0,3 g	5 g	< 1

Con otros quesos
Canelón de fruta

Ingredientes para 4 personas:

Queso tierno	**4 láminas**
Manzana	**1 u**
Queso fresco cremoso (Quark)	**140 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Frambuesas	**8 u**
Fresas	**4 u**

Salsa

Frambuesas	**8 u**
Fresas	**4 u**

Elaboración:

1. Lavar y picar la manzana.
2. Mezclar con el queso cremoso.
3. Extender las láminas de queso tierno.
4. Poner el relleno de manzana en un lateral y enrollar en forma de canelón.
5. Para la salsa triturar la fruta y mezclar con el resto cortada en trozos.
6. Servir el canelón y la salsa en un lado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	190 kcal	8 g	10 g	10 g	1

Con otros quesos
Canelón "light" de fruta

Ingredientes para 4 personas:

Queso tierno bajo en grasa	**4 láminas**
Manzana verde	**1 u**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**
Queso fresco cremoso (Quark)	**140 g**
Mandarinas	**2 u**

Elaboración:

1. Lavar y rallar la manzana.
2. Mezclar con el queso cremoso.
3. Extender las láminas de queso tierno.
4. Poner el relleno de manzana en un extremo y enrollar en forma de canelón.
5. Servir el canelón con gajos de mandarina, manzana rallada y hojas de menta fresca.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	160 kcal	9 g	7 g	9 g	1

Con otros quesos
Raviolis de mango

Ingredientes para 4 personas:

Mango	**12 láminas**
Queso mascarpone	**12 c/s**
Ciruelas	**2 u**
Naranja	**1 u**
Moras	**12 u**

Elaboración:

1. Envolver las láminas de mango como si fueran empanadillas o pastelillos con el mascarpone dentro.
2. Lavar y cortar la fruta en trozos o gajos.
3. Servir acompañando los raviolis.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	190 kcal	2,5 g	15 g	12 g	1

Con otros quesos

Sirope de frutos rojos con mozzarella

Ingredientes para 4 personas:

Sirope de frutos rojos (pág. 70)	**200 g**
Mozzarella	**180 g**

1 persona

Elaboración:

1. Poner la mozzarella cortada en láminas en un plato.
2. Acompañar con el jarabe de frutos rojos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	189 kcal	10,5 g	10,3 g	11 g	1

Mousses

Copa de frambuesa

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Mousse

Puré de frambuesas (pág. 134)	**100 g**
Nata montada	**200 g**

Copa

Puré de frambuesas (pág. 134)	**100 g**
Frambuesas	**12 u**
Moras	**12 u**

Elaboración:

1. Mezclar una parte de la nata con una parte del puré de frambuesas.
2. Mezclar el resto de la nata vigilando que no se baje (hacerlo con una cuchara o espátula de goma lentamente) para conseguir una mousse.
3. En unas copas, poner la otra parte del puré en la base y las frambuesas y mora enzima. Acabar de rellenar con la mousse y dejar reposar en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	195 kcal	2,1 g	17,4 g	8 g	1

Copa de frutas

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Nata montada	**200 g**
Puré de kiwi (pág. 134)	**100 g**
Fresas	**12 u**
Naranja	**1 u**

Elaboración:

1. Mezclar una parte de la nata con una parte del puré, luego mezclar el resto de la nata vigilando que no se baje (hacerlo con una cuchara o espátula de goma lentamente) para conseguir una mousse.
2. En unas copas, poner la otra parte del puré en la base y las frutas cortadas a trocitos. Acaba de rellenar con la mousse. Poner en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	214 kcal	2,1 g	17,5 g	12 g	1

Flanes de fruta

A continuación, os presentamos diferentes postres con fruta pero con una base de flan. Para la preparación del flan es necesario:

Ingredientes para 4 personas:

Nata 35% MG	**250 g**
Huevo	**1,5 u**
Edulcorante (Natreen)	**30 gotas**

Se pueden aromatizar al gusto con diferentes condimentos (piel de naranja, canela, vainilla...).

Elaboración:

1. Cascar los huevos y mezclar con el resto de ingredientes con una batidora eléctrica.
2. Disponer el líquido en recipientes individuales o en bandejas grandes y cocer al baño maría en el horno a 160-170 ºC durante unos 15-25 minutos, dependiendo si vamos a cocer los flanes en terrinas individuales o en una sola. Como más grande más tardará.

Flanes individuales de fruta

Ingredientes para 4 personas:

Fruta pelada y troceada (manzana, pera, moras, kiwi...)	**200 g**
Líquido de flan	**200 g**

4 personas

Elaboración:

1. Poner la fruta picada en recipientes aptos para horno.
2. Poner el líquido de flan, y cocer al baño maría en el horno a 150-160 °C durante 10-15 minutos, hasta que el líquido esté cuajado.
3. Dejar enfriar y guardarlos tapados en la nevera para que no se sequen.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR FLAN	E	P	L	HC	R HC
	186 kcal	2,8 g	16 g	9 g	1

Se pueden acabar con frutos secos o alguna salsa de fruta por encima.

También se puede saltear la fruta con mantequilla en una sartén antes de ponerla en los moldes.

También se puede hacer flanes en moldes grandes.

4 personas

Flan líquido

Otra opción es triturar el flan base (pág. 110) una vez cuajado para hacer una crema ligera.

Elaboración:

1. Una vez cuajado y frío, triturarlo con una batidora eléctrica para licuarlo y así obtener una crema más ligera.
2. A continuación, se detallan varias recetas donde se utiliza el flan líquido.

Crema flan con kiwi y naranja

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Líquido flan al romero	**100 g**
Kiwi	**160g (2 u)**
Naranja	**200 g (2 u)**

Elaboración:

1. Para hacer el flan infusionar una rama de romero con la nata.
2. Pelar y cortar los kiwis y las naranjas.
3. Colocar los trozos en el plato y añadir la salsa de flan.

Si se desea, se pueden añadir unas gotas de salsa de fresa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	121	2,2 g	8 g	9 g	1

Crema flan con tartar de papaya

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Papaya pelada	**200 g**
Piel de limón rallada	**1 u**
Pimienta negra	**al gusto**
Líquido flan al romero	**100 g**

Elaboración:

1. Picar la papaya. Aliñarla con la piel de limón y la pimienta.
2. Colocarla en el centro del plato dándole volumen y añadir la "salsa" o "crema" de flan.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	99 kcal	1,6 g	8 g	5 g	< 1

Fruta con crema

Las cremas montadas

Se puede servir como una crema o montada, si se desea obtener una mousse.

Receta crema básica:

Ingredientes para 4 personas:

Nata 35% MG	**250 g**
Yemas de huevo	**3 u**
Edulcorante (Natreen)	**35 gotas**

Elaboración:

1. Poner la nata en un cazo y arrancar el hervor.
2. Poner en un bol las yemas y verter la nata bien caliente.
3. Remover con una batidora, tapar y dejar infusionar.
4. Guardar en la nevera como mínimo 4-5 horas a fin de que repose y esté bien fría.

Se puede aromatizar la nata, con anís u otras especias, añadiéndolas cuando empiece a hervir la nata para que infusionen.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g	E	P	L	HC	R HC
	334 kcal	4,7 g	33,6 g	3 g	< 1

Posibilidades para montar la crema:

a) Se puede montar con sifón:

1. Colar la crema, añadir el edulcorante y rellenar el sifón.
2. Poner dos cargas de aire y agitar enérgicamente.
3. Guardar en la nevera hasta la hora de servir.
4. Es muy importante que esté bien reposada y fría.

De esta receta, salen unas 5-6 copas individuales según las recetas que se proponen. En un sifón pequeño, cabe un máximo de 450-500 g de líquido o mezcla.

b) Se puede montar con batidora:

1. Colar la crema, añadir el edulcorante y colocar en un bol.
2. Montar con batidora hasta que vea que se airea y se obtiene una textura de nata montada de pastelería.
3. Es muy importante que esté reposada y fría.

De esta receta, salen unas 4-5 copas individuales según las recetas que se proponen a continuación.

Fresas con crema de anís estrellado

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**12 u**
Crema de anís	**200 g**

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas.
2. Ponerlas en la base de una copa y coronarla con la crema de anís montada.
3. Acabar con un poco de piel de naranja rallada encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	181 kcal	3 g	17 g	4 g	< 1

Fresas al azafrán con crema

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**16 u**
Infusión de azafrán (pág. 70)	**80 g**
Crema	**280 g**

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas, ponerlas en un vaso, poner dos cucharadas de infusión de azafrán, y acabar con la crema montada encima.

Se puede poner un poco de pimienta molida encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	235 kcal	4,5 g	29 g	6 g	< 1

Manzana cocida al microondas con crema gratinada

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Manzana al microondas (pág. 64)	**2 u**
Crema	**120 g**

Elaboración:

1. Cortar la manzana en cuartos.
2. Poner la mitad de una manzana en el plato y cubrir con la crema.
3. Gratinar al grill hasta que se dore.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	130 kcal	1,5 g	10 g	9 g	1

Pera cocida con infusión de azafrán/vainilla con crema y almendras

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Pera	**2 u**
Almendras tostadas	**20 g**
Crema	**120 g**

Elaboración:

1. Cortar la pera por la mitad y hacer láminas. Colóquelas estiradas en el plato.
2. Cubrir con la crema y gratinar al grill hasta que se dore.
3. Espolvorear las almendras por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	158 kcal	2,6 g	12 g	9 g	1

Fresa y kiwi a la crema gratinada

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**12 u**
Kiwi	**2 u**
Crema	**100 g**

Elaboración:

1. Lavar las fresas y pelar los kiwis. Cortar la fruta a trozos y colocarlas en un plato.
2. Cubrirlas con la crema y gratinar al grill hasta que se doren.
3. Acabar con un toque de piel de limón por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	119 kcal	2 g	9 g	8 g	1

Fresas con espuma, pimienta y menta

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**12 u**
Pimienta	**4 pizcas**
Menta	**24 hojas pequeñas**
Espuma	**80 g**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas por la mitad.
2. Poner en un plato 6 montículos de crema y encima de cada uno, media fresa.
3. Poner una hoja de menta y un toque de pimienta sobre cada una.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	176 kcal	1,2 g	6,6 g	3 g	< 1

Fresas con espuma y coulis de frutos rojos

Ingredientes para 4 personas:

Fresa	**12 u**
Espuma	**80 g**
Puré de frutos rojos (pág. 134)	**40 g**

1 persona

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas por la mitad.
2. Poner en un plato 6 montículos de crema y encima de cada uno, media fresa.
3. Poner una cucharadita de puré de frutos rojos sobre cada una.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	80 kcal	1,3 g	6,6 g	4 g	< 1

Naranja laminada con espuma, aceite de oliva y sal

1 persona

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Naranja laminada	**240 g (1 u grande)**
Espuma	**60 g**
Aceite de oliva	**3 c/s**
Sal	**al gusto**

Elaboración:

1. Disponer la naranja en láminas en un plato, aliñarla con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen.
2. Poner la crema montada en el centro del plato.
3. También se puede servir con la naranja picada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	145 kcal	1,4 g	13 g	5 g	< 1

Sopa de naranja con fresa y espuma

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Fresas	**12 u**
Zumo de naranja	**160 g**
Espuma	**100 g**

Elaboración:

1. Lavar las fresas y triturarlas con el zumo de naranja.
2. Poner esta sopa en los vasitos.
3. Coronar los vasitos con la crema montada encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	105 kcal	1,7 g	8 g	6 g	< 1

Fruta con nata

Higos con licor de almendras y nata

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Higos	**8 u pequeñas**
Almendras	**20 g**
(Licor de almendras)	**1 c/s (opcional)**
Nata líquida	**120 g**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Pelar los higos y cortarlos a rodajas.
2. Ponerlos en un plato.
3. Pincelarlos con el licor.
4. Salsearlos con la nata mezclada con el edulcorante.
5. Espolvorear con los frutos secos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	139 kcal	2,2 g	9 g	10 g	1

Higos con nata montada y frambuesa

1 persona

Ingredientes para 4 personas:

Higos	**8 u pequeñas (50 g)**
Nata montada	**100 g**
Puré de fresa (pág. 134)	**100 g (8 c/s)**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Pelar y cortar los higos.
2. Ponerlas en el plato con la nata al lado y salsear con el puré de fresas.
3. Se puede disolver el edulcorante con el puré o la nata.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	114 kcal	1,1 g	9 g	8 g	1

Salsas

De yogur
Yogur de piel de cítricos

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**1 u**
Piel de limón	**1 u**
Piel de lima	**1 u**

Elaboración:

1. Batir el yogur con las ralladuras. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

De yogur
Yogur de vainilla

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**1 u**
Vainilla	**1 vaina**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Batir el yogur con la pulpa de vainilla. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

De yogur
Yogur de menta

Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	**1 u**
Menta	**½ manojo**
Edulcorante (Natreen)	**al gusto**

Elaboración:

1. Batir el yogur con la menta picada. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR YOGUR	E	P	L	HC	R HC
	50 kcal	5,2 g	0,4 g	3 g	< 1

Salsas y purés de fruta

Fruta	Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Raciones HC
Kiwi	49 kcal	0,7 g	0,8 g	9,8 g	1
Mango	58 kcal	0,6 g	0,2 g	13,4 g	1,5
Papaya	32 kcal	0,5 g	0 g	7,6 g	<1
Fresas	27 kcal	0,6 g	0,3 g	5,5 g	<1
Frutos rojos	33 kcal	0,9 g	0,4 g	6,6 g	<1
Piña	49 kcal	0,4 g	0,2 g	11,3 g	1

Puré de papaya con vinagre

Ingredientes para 4 personas:

Puré de papaya (pág. 134)	**50 g**
Vinagre	**unas gotas**
Especias	**al gusto**

Elaboración:

1. Mezclar el puré con unas gotas de vinagre y, si se quiere, aliñar con canela en polvo, anís y especias molidas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g PURÉ	E	P	L	HC	R HC
	30 kcal	0,5 g	0,0 g	7 g	< 1

Puré de mango al curry

Ingredientes para 4 personas:

Puré de mango (pág. 134)	**50 g**
Curry	**una pizca**
Menta	**2 hojas**

Elaboración:

1. Mezclar el puré con el curry en polvo y la menta fresca picada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g PURÉ	E	P	L	HC	R HC
	58 kcal	0,6 g	0,2 g	13 g	1,5

Bibliografía

Farran, A.; Zamora, R.; Cervera, P.; Taules de composició d'aliments del CESNID. McGraw-Hill. Barcelona, 2004.

Ortega, R.M.; López, A.M.; Requejo, A.M.; Andrés, P.: La composición de los alimentos. Editorial Complutense. Madrid, 2004.

Souci, S.W.; Fachmann, W.; Kraut,H.: Food composition and nutrition tables. Medpharm GmbH Scientific Publishers. Stuttgart, 2000.

http://www.nutritionalanalyser.com