

PACK FRUTICOLE

DESAYUNO

RECETA
FRUTICOLE
LLÉVATELO AL
RECREO

Ingredientes

Manzanas Frescas
Plátano Fresco
Pera Fresca
Melocotón Fresco
Zumo de limón recién exprimido.

Curiosidad

La manzana contiene floretina, un tipo de flavonoides que se encuentran exclusivamente en las manzanas y sus derivados. Se localizan fundamentalmente en la piel, aunque también en la pulpa. ¿Para qué sirve la floretina? Ensayos llevados a cabo en animales de experimentación han indicado la posible consideración de este compuesto como agente antidiabético, debido a su capacidad de limitar la absorción intestinal de la glucosa.

Elaboración...

- 1 Pela las frutas, córtalas en rodajas o en dados, añade el zumo de limón, mézclalo bien y ponlo en un taper.

¡Las posibilidades son enormes!

Un pack de frutas crujientes y deliciosas para tomar de manera única o como acompañamiento al desayuno de tus hijos en el cole. Prueba a cambiar cada día las frutas, las texturas, los sabores...



© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos
nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Región
de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España