

PERLAS PIRATAS DE MELÓN CON JAMÓN

MERIENDA

Ingredientes

Melón fresco (1)
Lonchas de Jamón (200 Grs.)

Curiosidad

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92,4%) y un bajo valor energético (24 kilocalorías). Cien gramos de melón sin corteza proporcionan más del 40% de la dosis diaria recomendada de vitamina C y, junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en ácido fólico. Aporta muy escasos hidratos de carbono y proteínas, junto a reducidas cantidades de fibra.

Elaboración...

- 1 Corta el melón por la mitad, quita las semillas y con una cucharilla haz bolas. ¡Pide a tus hijos que te ayuden. Es superfácil para ellos y lo pasarán en grande!
- 2 Con las lonchas de jamón, haz bolas y pon cada una sobre un trozo doble de papel film. Cierra y aprieta hasta formar una pelota.
- 3 Pincha en una brocheta 2 bolas de melón y una de jamón.

¡Aperitivo superrefrescante para el verano después de una jornada de playa, piscina, deporte,...!



© PROEXPORT 2012



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

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España