

# ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES

DESAYUNO



## Ingredientes

Melocotón fresco  
Pera fresca (1 Unidad)  
Ciruela fresca (1 Unidad)  
Plátanos fresca (1 Unidad)  
Cereales frescos (150 Grs.)

## Curiosidad

El melocotón tiene un aporte calórico muy bajo y gran cantidad de agua. Contiene además niacina y vitamina A. Posee potasio, magnesio, calcio y yodo. Destaca también su alto contenido en fibra, lo que le convierte en una fruta idónea para facilitar el tránsito intestinal.

## Elaboración...

- 1 Pela las frutas y córtalas en rodajas.
- 2 Ponlas en una fuente con los cereales.



Mientras preparas el **plátano**, juega con tus hijos para provocar una sonrisa. ¿Qué te parece una cara sonriente?...¡El **plátano** puedes ser los ojos, el maíz la nariz, la **ciruela** la boca!

**¡ Preparar la fruta para comérsela también puede ser divertido !**



© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos nutricionales en [www.fruticoles.com](http://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