

# DESAYUNO FRUTI-GOURMET

## DESAYUNO

## Ingredientes

Pera Fresca (1)  
Manzana Fresca (1)  
Plátano Fresco (1)  
Melocotón Fresco (1)  
Zumo de Naranja recién exprimido (1/2 litro).

## Curiosidad

La pera como muchas otras frutas contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante a los que se han atribuido propiedades anticancerígenas y que también se han relacionado con un menor riesgo de enfermedad coronaria.

## Elaboración...

1

Pela las frutas, córtalas en dados pequeños y mézclalas con el zumo de naranja. Si decoras el resultado con una roja fina de pera habrás convertido la macedonia en un postre de auténtico gourmet.

**¡Nada mejor  
para empezar  
fuerte el día!**



© PROEXPORT 2012



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

FINANCIA:



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE

Región  
de Murcia

COLABORA:

**proexport**  
Frutas y Hortalizas de Murcia-España