

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

## Macedonia con salsa de frutos del bosque



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 naranja
- 1 melocotón
- 1 kiwi
- 175 g de frutos del bosque
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 300 g de fresón
- 350 g de melón



### PREPARACIÓN

- 1) Pelar y cortar las frutas. El melón hacerlo bolitas con un vaciador especial.
- 2) Mezclar los frutos del bosque con el azúcar y cocinarlos en una sartén unos 15 minutos aproximadamente hasta que queden textura de "salsa". Batir con la batidora si se desea.
- 3) Colocar las frutas, que hemos pelado anteriormente, formando tiras en una fuente (juega con los colores de las mismas para que quede más atractivo el postre). Rociar con un poco de la salsa de frutos rojos, el resto ponerla en una salsera.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 151,88 Kcal.; Proteínas: 1,93 g; Hidratos de carbono: 25,15 g; Grasas: 4,76 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

La fruta nos aporta hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fitoquímicos, agua y fibra. El consumo de fibra nos ayuda al adecuado tránsito intestinal y evitar el estreñimiento. Es importante el consumo de fruta fresca minimizando la envasada.

Esta macedonia es una buena fuente de vitamina C, vitamina hidrosoluble que está implicada en gran variedad de reacciones bioquímicas que suceden en el organismo, gracias a la naranja, los frutos rojos, el kiwi y los fresones.

Los frutos rojos, además, son ricos en licopeno, pigmento natural con un alto poder antioxidante del grupo de los carotenoides.

### COMENTARIO GASTRONÓMICO

La combinación de frutas puede ser múltiple. No obstante, se recomienda priorizar las frutas de temporada para que las propiedades nutricionales y organolépticas se encuentren en su punto óptimo.

No se recomienda escoger frutas que se oxiden como la manzana o el plátano o pera.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: [www.hiperrecetas.com](http://www.hiperrecetas.com)