

Ensalada de Frutas de Verano

Hay veces que en las calurosas noches de verano sólo apetece tomar “algo” fresco y si nos evita entrar en la cocina, pues mejor. La sandia y el melón tienen efecto **diurético**. Las fresas y el kiwi son ricos en **antioxidantes** sobretodo en **vitamina C**, que actúa sobre los radicales libres protegiendo nuestra piel del envejecimiento prematuro y los melocotones, aunque de sabor dulce, no es de las frutas que más Hidratos de Carbono contienen, destacando principalmente por el aporte de **beta carotenos** que se transforman en el organismo en vitamina A, esencial para la visión y el buen estado de la piel, cabello, huesos y sistema inmunológico.

INGREDIENTES:

- 150g Sandia
- 1 Kiwi o 150g Melón
- 1 Melocotón
- 125g Fresas de verano

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Retirar la piel a la sandia y cortar a cubos
2. Pelar el melocotón y el kiwi, cortando en diferentes formas: rodajas, bastoncitos, cubos,...
3. Lavar las fresas y partirlas por la mitad o en cuartos si son muy grandes.
4. Mezclar todas las frutas y servir tal cual.