

Tartar de Melocotón Especiado

El melocotón, al contrario de lo pueda parecer por su sabor dulce, no es de las frutas con más azúcar. **Destaca por su contenido en potasio y en beta caroteno** que se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es **esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y tiene acción antioxidante**. La mezcla de especias llamada "5 especias" es típica de la cocina oriental, pero sino la encuentras pon una pizca de cada una de las especias puesta entre paréntesis.

INGREDIENTES:

- 1 Melocotón grande o 2 pequeños
- 1 Cucharadita zumo limón
- ¼ cucharadita 5 especias (anís verde, hinojo, nuez moscada, clavo, canela)
- Hojas de menta (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar los melocotones, cortar en cubitos, mezclar con el zumo de limón y especias
2. Colocar en un bol o en un plato y decorar con unas hojitas de menta o hierbabuena.