

Fresas con Balsámico

Las **fresas y fresones** destacan por su **gran cantidad de vitamina C**, una sola taza aporta el 136% de las recomendaciones diarias de esta vitamina, un antioxidante que **potencia nuestro sistema inmune**. Destacan también por su contenido en **potasio**, que le confiere propiedades **diuréticas**, son **muy bajas en calorías** e hidratos, lo que las hace muy interesantes para diabéticos y personas que quieren **perder peso**. Al añadir unas gotas de vinagre logramos resaltar el sabor dulce de la fruta.

INGREDIENTES:

- 250g Fresas o fresones
- Gotas Vinagre Balsámico
- Ralladura de limón (opcional)
- Semillas chia (opcional)

1

Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Lavar las fresas, retirar la parte superior y laminar.
2. Colocar en un plato y rociar con unas gotitas de balsámico. Dejar reposar al menos 5 minutos.
3. Decorar en el momento de servir con un poco de ralladura de limón (le da un toque cítrico fresco muy agradable) y unas semillas de chia (para una sensación ligeramente crujiente).