

SPIEDINI DI FRUTTA



bassa
densità
energetica



poco
zucchero



prodotti
tipici
stagionali



fibre
antiossidanti
vitamine

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

DESSERT

nessuno

estate (in base alla frutta scelta)



Ingredienti x 4 persone

2 kiwi
16 fragole
16 acini di uva nera
mezzo ananas
8 spiedini
1 limone non trattato

PER PORZIONE:

CALORIE	56
PROTEINE	g 0,25
LIPIDI	g 0,30
GLUCIDI	g 13,75

Procedimento

Pelare i kiwi e tagliarli a pezzetti, lavare rapidamente le fragole in acqua fredda, scolarle e asciugarle delicatamente privandole del picciolo.

Lavare gli acini d'uva e asciugarli con un canovaccio.

Privare l'ananas della buccia, tagliarlo in quattro parti e privarlo del torsolo; tagliare gli spicchi a pezzetti.

Lavare accuratamente la buccia di limone, asciugarla e grattugiarla.

Alternare la frutta a piacere sugli spiedini; metterli in un piatto da portata e cospargere con la buccia di limone.

Hai imparato a...

- preparare la frutta in modo nuovo
- imparare un dessert light
- rendere colorati i tuoi piatti

I miei appunti...

Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno contribuisce a proteggere la salute, dice l'OMS.

Questo è possibile assicurandoci che ad ogni pasto principale siano presenti ricet-

te che contengano verdure e che si concluda il pasto con la frutta anziché con il dolce.

Meglio scegliere sempre, per tutta la famiglia, la frutta fresca piuttosto che le spremute, succhi, le bevande e i frullati.