

Zumo de frutas con cubitos de cítricos

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 2 naranjas
- 1 limón
- 1 pera madura



Elaboración:

1. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
2. Reservar la mitad del zumo, disponer el resto en cubiteras y congelar.
3. Pelar y quitar las semillas de la pera, trocear y poner en un recipiente alto.
4. Añadir el resto de zumo y triturar. Colar si es preciso.
5. Sacar los cubitos del molde y poner en un vaso. Añadir el zumo de frutas y servir.



Observaciones y recomendaciones:

Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión. Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
73 kcal	1,2 g	0,3 g	14,3 g

