



MACEDONIA DE FRUTA COCIDA



Tiempo de preparación: 10 - 20 minutos
(según el método de cocción elegido)



Grado de dificultad: bajo



Ingredientes para una persona:*

- 1 Manzana cocida
- 1 Pera cocida o en almíbar
- 1 Melocotón en almíbar
- 1 Plátano maduro
- 1 pieza de fruta baja en fibra y pelada, según temporada (albaricoque, níspero, uva sin pepitas...)
- Canela en polvo, aroma de vainilla o una cucharadita de miel (opcionales)

*Con estas cantidades, con una sola preparación tendrás raciones de macedonia listas para más días (o para compartirlas con quien tú quieras).



Preparación:

1. Cocer las frutas (al horno, hervidas, al microondas o en almíbar sin usar el jugo) y, a continuación, pelarlas y trocearlas.
2. Espolvorear un poco de canela o añadir unas gotas de aroma de vainilla o una cucharadita de miel le dará un toque extra de sabor.

