

RECETAS DE FRUTA

---

# NÉCTAR DE FRUTA FRESCA

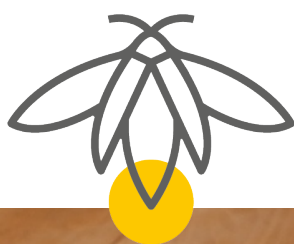
Plato: Desayuno/ Media mañana/ Merienda

Servir: Frío

Proteína: Vegetal

6 raciones

Tiempo de preparación: 15'



## INGREDIENTES

1200g. de fruta fresca mezclada, pelada, limpia, sin partes duras, pepitas ni huesos (kiwi, piña, pera, uva, melocotón, albaricoque, mango, chirimoya, aguacate... )

Sal gris y zumo de limón, para rectificar.

## PREPARACIÓN

Juntar y triturar todos los ingredientes en un bol americano o equivalente. Se puede colar o no por el chino estameña.

Tomar fresco o a temperatura ambiente. Evitar el frío extremo.





## BENEFICIOS

El néctar no lleva agua ni azúcares añadidos. Es un concentrado de vitaminas y minerales, aguas vivas, fructosa natural e integrada, pigmentos naturales, en estado puro.

Es conveniente tomarlo entre comidas o junto con alimentos exclusivamente vegetales, para evitar una ralentización de la digestión y del metabolismo. De la misma manera, conviene absorberlo en pequeños sorbos, ensalivándolo insistentemente antes de tragarlo.

La fruta, sobre todo cruda, se digiere en gran parte en la boca, en la micción con la saliva.

La rectificación a base de sal gris y zumo de limón permitirá alcanzar el Ph. óptimo ( 7 ).

La pizca de sal sublima el sabor de cada fruta, eleva la intensidad del gusto y, en términos macrobióticos, equilibra energéticamente, ya que la fruta es ying y la sal yang.

La mayoría de las frutas aptas en convertirse en néctar, son frutas cremosas una vez trituradas; es importante cuidar el color del preparado: el primer estímulo alimentario es la vista. La salivación no será la misma si la percepción es de belleza o, al contrario, de poca apetitividad. La adición de cualquier edulcorante, por dietético que sea, sería un error.

El nivel de dulce y de salado de los preparados es esencialmente cultural; una iniciación a lo poco dulce y lo razonablemente salado va en el sentido evolutivo del gusto.



Receta creada por

**BERNARD BENBASSAT**

Cocinero, profesor y asesor culinario

