

ENSALADA DE FRUTA FRESCA

Plato: Media mañana / Merienda

Servir: Frío

Proteína: Vegetal

6 raciones

Tiempo de preparación: 30'



INGREDIENTES

1050g. de fruta fresca pelada, sin partes duras, pepitas ni huesos, cortada en trozos medianos o entera (kiwi, plátano, piña, manzana, pera, melón, melocotón, sandía, ciruela, albaricoque, mango, papaya, cereza, fresón, fresita, frambuesa, grosella, arándano, mora, granada, naranja, mandarina, pomelo, níspero...)

Especias: canela, clavo de olor molido, jengibre rallado, pimienta negra molida, vainilla...

Sabores: agua de azahar, agua de rosas, esencia de limón...

Ralladuras y zumos: de limón, de naranja, de lima...

PREPARACIÓN

Al gusto, crear composiciones a base de estos ingredientes...



BENEFICIOS

Una de las virtudes en mezclar distintas frutas frescas en una ensalada es la de crear asociaciones minerales y vitamínicas muy beneficiosas en los planos dietético y organoléptico*. Las combinaciones son infinitas, siempre y cuando el resultado sea equilibrado en sabores, dulzura/acidez, texturas armónicas o contrastadas con gusto.

Es conveniente tomar la fruta cruda, independientemente de otros alimentos, para evitar fermentaciones que ralentizarían la digestión/metabolización con todas sus consecuencias (hinchazón, pesadez, bajón energético, sobrepeso). Por tanto, la media tarde o la media mañana son ideales para consumir asiduamente esta fuente de salud...

De forma general, conviene eliminar poco a poco el postre de las comidas principales y pasarlos a media mañana o media tarde, aunque no sean sólo de fruta fresca. La mejor manera de acabar una comida, dietéticamente hablando, es indiscutiblemente tomar una infusión o un té calientes.

El beneficio de lo conveniente hace que el hábito termine siendo placentero...

* Organoléptico: que tiene que ver con el gusto en boca.



Receta creada por

A handwritten signature in blue ink that reads "Bernard Benbassat". The signature is stylized and includes a horizontal line underneath.

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario

