

# Receta Saludables

## Ensalada de Frutas

### Ingredientes:

1. Banano

2. Manzana

3. Fresa

4. Papaya

5. Mango

6. Uva

7. Kiwui

8. Queso

9. Crema de leche

10. miel

## preparación

1. Lavar las frutas
2. Pelar el mango, el banana, la papaya, el kiwi y quitar pepas y hojas de todas las frutas.
3. Picar en cuadritos todas las frutas y ponerlas en una vasija.
4. Rallar el queso y lo pongo con la fruta
5. Echamos crema de leche y la miel al gusto sobre la fruta y revuella
6. Sirvase y disfrute

Esta receta es saludable porque consumir frutas aporta

• Aportan gran cantidad de vitamina...

- Aporta gran cantidad de minerales necesarios para tu organismo....
- Son una gran fuente de antioxidantes....
- Contiene mucha fibra....
- Te ayudan a evitar la retención de líquidos....
- Favorecen tu salud cardiovascular.

