

ENSALADA DE FRUTAS COCIDA

Ingredientes:

Rinde: 5 porciones

- 2 tazas de piña picada en cuadritos
- 2 tazas de papaya picada en cuadritos
- 2 tazas de mango picado en cuadritos
- 1 taza de fresas en mitades
- 1 taza de jugo natural de naranja
- 2 cucharadas de Natuvia Granulado
- 1 astilla de canela grande
- 4 clavos de olor
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)

Preparación:

1. Lavá bien todas las frutas. Pelá y cortá la piña, papaya, mango y fresas, colocándolas en recipientes separados.
2. En una olla grande, combiná la piña, el jugo de naranja, la canela, los clavos de olor y el Natuvia Granulado. Llevá la mezcla a ebullición a fuego medio y cociná durante 10 minutos.
3. Agregá el mango y cociná por 3 minutos más.
4. Incorporá la papaya y las fresas. Cociná por otros 2 minutos, añadiendo el jengibre si lo deseás.
5. Retirá la olla del fuego y pasá la mezcla a otro recipiente.
6. Dejála enfriar primero a temperatura ambiente durante 1 hora y luego refrigerála por al menos 4 horas.
7. Serví la ensalada bien fría en tacitas pequeñas y si querés, podés complementarla con granola.