



BLOG NUTRICIÓN FEBRERO 2024

En este mes de febrero, desde el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario San Pedro queremos compartiros una receta saludable con la que disfrutar, e incluso animar a esas personas a las que les cuesta comer fruta.

La fruta, además de todas sus propiedades ya conocidas, también tiene una función muy importante a la hora de hidratarnos, ya que, aunque unas tengan más que otras, todas tienen un alto contenido en agua, por lo que podríamos decir que ¡nos estamos comiendo el agua a mordiscos!

La receta que os proponemos son unas **brochetas de fruta bañadas en chocolate negro y frutos secos**.

Tal y como comentábamos en el post anterior, se recomienda elegir las **frutas** que haya **de temporada**, ya que estarán más sabrosas, además de ser más económicas.

En este caso, aprovechamos las frutas del mes en el que las preparamos, y utilizamos fresas, plátano y naranja, aunque está abierto a la imaginación de cada uno, pudiendo sustituirlas por otras como la nectarina o la piña, que también quedan fenomenal.

Ingredientes

- | | |
|-------------|--------------------------|
| - 1 naranja | - chocolate negro >70 % |
| - 1 plátano | - semillas de sésamo |
| - 2 fresas | - 1 puñado de cacahuetes |



1. Preparamos los ingredientes



2. Troceamos la fruta, fundimos el chocolate y trituramos los cacahuetes



3. Bañamos cada pedazo de fruta en el chocolate y el sésamo y cacahuete



4. Montamos las brochetas