

# Nueve maneras diferentes para que coman fruta

[Nueve maneras diferentes para que coman fruta](#)

[imprimir](#)



¡Cuántos nutrientes nos aporta la fruta! Vitaminas, minerales, fibra, agua... En verano apetece bien fresquita, y por eso hoy te proponemos distintas maneras de comerla.

1. En **brochetas**: Clava en un pincho unos trocitos de plátano, fresa, melocotón, kiwi... ¡Es el snack perfecto! Y además la combinación de colores hace que sea de lo más apetecible.
2. En el **desayuno**: Por la mañana, tu cuerpo te agradecerá una buena dosis de vitaminas y energía. Acompaña las tostadas o los cereales con unas rodajas de fruta bien fresca. ¡Riquísimo!
3. En **macedonia**: Es el postre estrella del verano. Mezcla todas las frutas que se te ocurran y añádale un poco de zumo de naranja o mandarina. Refrescante, delicioso y muy saludable.
4. Con **yogur**: ¿Has probado a añadir fruta al yogur? Le da un sabor y textura muy especiales y aporta numerosos nutrientes. Mezcla unas frambuesas, arándanos, cerezas o uvas en un yogur bajo en grasas y obtendrás una merienda ideal.
5. En **ensaladas**: Las frutas son el toque dulce perfecto para tus comidas. Añade unos trocitos de manzana, unas rodajas de naranja, un puñado de pasas, fresas picadas, unos gajos de mandarina o kiwi rebanado a tu ensalada mixta. ¡Ya verás que cambio!
6. En **sorbetes**: ¿Hay algo más refrescante en verano que un sorbete bien frío? Prueba con uno de limón o de sandía. ¡Basta con batir la fruta con hielo picado!
7. En **batidos**: Tan sencillos como saludables. Añade, según prefieras, agua, leche o yogur. Fácil de hacer, de tomar y de digerir.
8. A la **parrilla**: Quizás te suene extraño, ¡pero sí! Acompaña tus platos con unas rodajas de piña, melocotón o banana a la plancha. Incluso como postre son una opción ideal.
9. Con **chocolate**: ¡No hay capricho más delicioso que la fruta con chocolate fundido! Te recomendamos que pruebes con fresas, cerezas o plátano. Un postre de lujo y de lo más romántico.

Aprovecha la **fruta de temporada** y crea nuevas recetas con ella. Seguro que se te ocurren ideas de lo más divertidas y sabrosas que te mantendrán bien hidratad@ este verano.

Etiquetas

[alimentos de temporada de julio](#)

[fruta de temporada](#)

[Fruta](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.