



Frutas rehogadas con cítrico

Ingredientes - Para 1 persona(s)

- 1 Ud. de *Plátano de Canarias*
- 1 Ud. de *Manzana roja*
- 1 Ud. de *Kiwi*
- 1 Ud. de *Naranja*
- 2 Ud. de *Fresas*
- *Chocolate sin lactosa*
- *Leche semidesnatada sin lactosa*
- *Canela en polvo*
- *Azúcar*

Preparación

Paso 1 - Ingredientes

Seleccionar un plátano que no esté maduro, pelarlo y partirlo por la mitad. Lavaremos las fresas y las reservaremos enteras.

Haremos lo mismo con la manzana tipo *Fuji* que, sin pelar, cortaremos en gajos delgados. Exprimiremos el zumo de una naranja que también reservaremos.

Paso 2 - Manipulación y cocción

Pondremos en el fuego una sartén antiadherente y verteremos en ella el zumo de la naranja que habíamos reservado en el paso anterior. Añadiremos azúcar al gusto, en este caso han sido dos cucharaditas de azúcar y colocaremos los medios plátanos con el corte plano hacia abajo, espolvorearemos al gusto con canela molida.

Añadiremos también los gajos de manzana que teníamos apartados y dejaremos que el zumo de la naranja se reduzca.

Pelaremos el kiwi y lo cortaremos por la mitad, con el fin de hacer tres rodajas.

Paso 3 - Emplatado

Anteriormente ya habremos preparado un poco de chocolate espeso, que utilizaremos para decorar.

Colocaremos, en una plata adecuada, los medios plátanos y los gajos de la manzana, verteremos encima de ello el zumo reducido de naranja y a continuación las rodajas de fresas y las del kiwi, y finalmente adornaremos con el chocolate que teníamos apartado.



Recetus - Frutas rehogadas con cítrico

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Pondremos en la nevera durante aproximadamente una media hora, antes de servirlo. Admite la posibilidad de añadir nata o unas bolita de helado.

Y después... ¡Un buen café!