



Ensalada Frutal

Por Chef: Damian F. Vazquez

PREPARACION

50 mins

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

6

CATEGORIA

Comida Saludable

Ingredientes

1 ½ granadas (solo semillas)
90 g de arándanos (aprox. 2/3 taza)
1 ½ peras en cubitos
½ queso panela (120-150 g) en cubitos
200 g de manzana verde (2-3 piezas) en cubitos
2-3 gotas de vinagre (para evitar oxidación)
90 g de azúcar morena (unas 6 cucharadas)
½ cucharadita de canela en polvo
100 ml de agua

Preparacion

1. Lava y corta las peras y manzanas en cubitos pequeños.
2. Desgrana la granada y reserva las semillas.
3. Corta el queso panela en cubitos del mismo tamaño que la fruta.
4. Prepara el jarabe: hierva el agua con azúcar morena y canela durante 5 minutos; deja enfriar.
5. Mezcla en un bol la manzana, pera, granada, arándanos y queso. Agrega unas gotas de vinagre.
6. Añade el jarabe frío y mezcla suavemente.
7. Refrigera 30 minutos y sirve frío en vasitos o copas.