

Ensalada de Frutas con Menta, Lima y Frutos del Bosque

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
10 minutos	45 minutos	6

Ingredientes

- 4 limas, para ralladura/jugo
- 0.5 oz de menta fresca
- 1 lb de trozos de sandía fresca
- 1/2 taza de rebanadas de manzana ácida
- 1/2 cucharadita de extracto de ron
- 1/4 de taza de azúcar en polvo
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 4 tazas de frutos del bosque mixtos (como moras, arándanos azules y frambuesas)
- 1/3 de taza de chispas de coco tostados

Pasos

1. Pica la cáscara de 1 lima (1 cucharadita), y luego exprime el jugo de las 4 (1/4 de taza). Pica finamente la menta (1/4 de taza). Corta la sandía y las manzanas en trozos del tamaño de un bocado. Bate la ralladura y el jugo de lima, el extracto de ron, el azúcar en polvo y la sal hasta que el azúcar se haya disuelto.
2. Coloca la sandía, las manzanas, los frutos del bosque y la menta en un tazón para servir. Añade la mezcla de lima y mézclala suavemente para cubrir. Cúbrela y enfríala hasta el momento de servirla. Cubre con coco justo antes de servir.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/6 de receta: Calorías 120, Grasas totales 2g, Grasas saturadas 1g, Grasas trans 0g, Col 0mg, Sodio 180mg, Carbohidratos 26g, Fibra 5g, Azúcares totales 18g (Incl. 5g Azúcares añadidos), Proteínas 2g, Vit D 0%, Calc 2%, Hierro 6%, Potas 4%.