

BROCHETA DE FRUTA CON GRANIZADO DE MELÓN

4 raciones | 30 min.

INGREDIENTES

- ½ melón
- 8 fresas
- 2 kiwis
- 2 peras
- 1 plátano
- 1 naranja
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 pizca de canela molida
- Zumo de 2 limones
- 1 cucharada de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 4 palos de brocheta

CARACTERÍSTICAS

- Plato de muy bajo aporte energético, de gran colorido y variedad.
- Interesantísimo aporte de vitaminas, antioxidantes y fibra.
- Plato muy rico en potasio y, por tanto, de capacidad diurética.
- Modo diferente y muy atractivo para la ingesta de fruta.

Receta elaborada por la
Escuela Superior de
Hostelería CEBANC-CDEA

R
E
C
E
T
A
S



Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	C, Ac. fol.	K, Mg	Fibra, Antioxidantes, H.C. simples
193	6-10%	3,1	0-1%	1,0	0%	41,1	5-8%			

Primeramente se abre el melón y se limpia de pepitas. Con ayuda de un sacabolos o una cucharilla, se extraen unas bolitas y se reservan. Con el melón restante se elabora el granizado. Para ello, se pela el melón, se licua, se le añade el azúcar moreno y una pizca de canela mezclándolo bien. El zumo obtenido se extiende en una bandeja y se introduce en el congelador.

Mientras se congela el zumo de melón se preparan el resto de las frutas. Se limpian, se pelan y se cortan según el gusto teniendo en cuenta que se debe elaborar una brocheta. Las peras se cortan en finas láminas circulares.

Una vez limpias y cortadas, se introducen las diferentes frutas de modo alternativo en los palos de brocheta buscando combinaciones de forma y de color. Algunas frutas se pueden envolver en las láminas de pera. Una vez completadas todas las brochetas se reservan en frío.

Con el zumo de 2 limones se elaborará una gelatina que supondrá el contrapunto ácido de la receta. Para ello, se vierte el zumo de limón a una sartén antiadherente, se le añade una cucharada de azúcar y se calienta hasta su total disolución. Se cuela el zumo caliente y se disuelven en él las hojas de gelatina previamente hidratadas. Se extiende la gelatina en una bandeja y se deja enfriar. Una vez sólida se pica finamente.

Para el granizado se rompe el zumo de melón congelado que previamente se introdujo en el congelador y se tritura con la batidora dándole la textura adecuada.

Sólo queda montar el plato colocando el granizado en un plato hondo adecuado o en un tazón, y sobre él la brocheta de frutas, salpicando el plato con la gelatina de limón finamente picada.



NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- Aunque en la receta se sugieran unas determinadas frutas, tanto las brochetas como el granizado se pueden elaborar igualmente con otras frutas.
- Si desde su realización se va a tardar en servir el plato, es recomendable añadir un poco de zumo de limón a las frutas para evitar su oxidación.
- Disminuyendo el tamaño de las brochetas, esta misma idea puede ser muy interesante para un cóctel o lunch.

INDICACIONES

- Plato muy adecuado para cualquier edad.
- Por su especial atractivo e interés nutricional, plato muy adecuado para niños.
- Indicado para personas con sobrepeso u obesidad, y para aquellas con problemas cardiovasculares.
- Indicado también para personas con problemas de hipertensión y retención de líquidos.