

Copa de fresas y piña con crema de yogur y sorbete de mandarina



4 raciones
30 minutos

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

INGREDIENTES:

- 200 grs de fresas
- 1 piña
- 1 naranja
- 2 yogures naturales
- 50 grs de azúcar moreno
- miel
- 2 rebanadas de pan de molde
- 6 mandarinas
- hielo



Limpiar las fresas quitándoles el tallo verde. Trocear y reservar en un bol. Les añadimos el zumo de media naranja, para evitar que se oxiden.

Pelar la piña y cortarla en rodajas muy-muy finas. Reservar.

Para la crema, mezclamos los yogures con el azúcar.

El pan de molde, lo aplastamos con un rodillo y lo cortamos en tiras. Tostamos un poco estas tiras en el horno.

El sorbete se hace triturando los gajos de mandarina bien pelados con hielo. Triturar con la batidora, hasta conseguir un sorbete cremoso.

Montamos la copa poniendo las fresas maceradas en zumo de naranja en el fondo. Encima, ponemos el yogur azucarado. Sobre la crema, ponemos una bola de sorbete de mandarina y cubriendo esta un par de láminas de piña envueltas sobre si mismas. Por ultimo, unos palitos de pan de molde, asomando por la copa. Con la miel, dibujar unas líneas encima del conjunto.

- Plato de fruta interesante por su gran aporte vitamínico, principalmente vitamina C, A y Ac. Fólico
- La acción antioxidante de estas vitaminas hace que este plato sea adecuado para la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer o envejecimiento.
- Un buen modo de comer diversas frutas de modo diferente.
- Buen aporte de fibra.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
245	8-12%	5,3	5-8%	2,5	2-3%	53,6	12-19%