



¿Sabías que añadir limón o naranja ayuda a que algunas frutas tarden más en ponerse marrones, ya que retrasan su oxidación?



La sandía, el melón y la naranja tienen mucha agua, por lo que ayudan a mantener el cuerpo hidratado, especialmente cuando hace calor.



No sustituyen al agua → aportan una hidratación complementaria.

ENSALADAS DE FRUTA

Color, frescor y variedad en tu plato



Beneficios de comer fruta variada



1 Más colores en tu plato



2 Más variedad de nutrientes, sobre todo de vitaminas y minerales



Temporalidad de la fruta

Consumir fruta de temporada ayuda a:

- ✓ Probar más variedad.
- ✓ Disfrutar mejor del sabor.
- ✓ Comer de forma más sostenible.

Según la estación, podemos encontrar



Primavera: fresa, cereza y frambuesa.



Verano: sandía, melón y ciruela.



Otoño: uva, granada y mango.



Invierno: manzana, naranja y mandarina.



Ideas para enriquecer tus ensaladas de fruta



Frutos secos y semillas



Aportan grasas saludables y energía

Yogur natural
Queso fresco



Aportan proteínas y calcio

Espicias como canela y jengibre



Dan sabor y aroma

Vinagretas



Dan sabor y aroma y aportan grasas saludables

