

# Triturado de fruta natural



## Ingredientes

### Para triturados de una sola fruta:

Escoger una fruta que permita preparar un puré homogéneo: melocotón, pera, mango, kiwi, melón...

### Para triturados de diferentes frutas:

Combinar frutas de pulpa (darán cuerpo, como el mango, la papaya, el plátano, las fresas, los albaricoques...) con frutas de zumo (cítricos, melón, sandía, frutos rojos...)

## Elaboración

### De una sola fruta:

- Triturado de peras con menta: conseguir dos peras al punto de maduración, pelarlas y quitarles el corazón. Triturarlas junto con unas hojas de menta y un chorro de limón.
- Triturado de melocotón: conseguir un melocotón de viña al punto de maduración, pelarlo, quitar el hueso y triturarlo.
- Triturado de melón con yogur: conseguir un par de cortes de melón maduro, quitarles la piel, cortarlos a tacos y triturarlos con medio yogur natural sin azúcar.

### De varias frutas:

- Opción 1: 50 g de manzana limpia, sin piel ni pepitas (1/4 de unidad), 30 g de pera limpia, sin piel ni pepitas (1/4 de unidad), 50 g de plátano pelado (1/2 unidad), 50 g de zumo de naranja colado. Triturar en conjunto.
- Opción 2: 70 g de manzana, 40 g de mango y 80 g de naranja limpia, sin piel ni pepitas. Triturar en conjunto.
- Opción 3: 45 g de plátano, 60 g de kiwi y 95 g de piña limpia, sin piel ni pepitas. Triturar en conjunto.

## Recomendaciones

Escoger siempre frutas en su punto óptimo de maduración para conseguir una textura y dulzura adecuada. Se recomienda consumir los triturados de fruta en un periodo breve de tiempo para evitar su oxidación, así como escoger frutas no ácidas en caso de mucositis o dolor al deglutir. En caso de disfagia grave, se recomienda pasar siempre los purés por un colador para eliminar posibles pepitas, fibras...