

PREPAREMOS EN FAMILIA UNA MESA NAVIDEÑA SALUDABLE



ÁRBOL DE NAVIDAD DE FRUTAS



Ingredientes:

- 1 ananá madura
- 1 pera (no debe estar muy madura)
- Gajos de 2 mandarinas o naranjas medianas, peladas.
- 3 kiwis cortados en sextos con piel
- 200 grs de frutillas, sin tallos
- 100 grs de moras o arandanos o se pueden reemplazar por uvas negras.
- 1-1 / 2 tazas de uvas rojas
- 1-1 / 2 tazas de uvas verdes
- 1 palito de brochet
- Palillos de dientes para fijar las frutas a la base estructural.



Instrucciones:

Cortar la parte superior e inferior del ananá y luego corte una rodaja delgada de la parte superior. Con un cortador de galletas en forma de estrella presionar en el centro de la rebanada delgada para sacar la estrella de la punta de nuestro árbol y reservar.



PREPAREMOS EN FAMILIA UNA MESA NAVIDEÑA SALUDABLE

ÁRBOL DE NAVIDAD DE FRUTAS



2

Instrucciones:

Cortar un poco los lados del ananá en ángulo para crear una forma de cono. Colocar el palito de brochet por el centro, luego ensartar la pera en la parte superior, dejando la parte superior del palito de brochet descubierta (colocar la estrella en la parte superior al final).



3

Instrucciones:

Colocar el ananá en una bandeja para servir, luego insertar los palillos de dientes alrededor del ananá y la pera en un ángulo, luego agregar las frutas. Resulta más fácil colocar la mayoría de las frutas más grandes primero y luego rellenarlas con las frutas más pequeñas como las uvas. Agregar la estrella a la parte superior y a disfrutar en familia!