

# Bol de fruites vermelles



Nevera

Espremedora

## Ingredients per a 2 persones

10 cireres

12 mores

6 maduixots

1 got de suc natural de taronja

## Estris necessaris



Cullera i ganivet



Bol

## Elaboració

- 1 Netegeu la fruita, talleu els maduixots i traiu els pinyols de les cireres. Barregueu-ho tot en un bol.
- 2 Espremeu les taronges amb ajuda d'una espremedora fins a obtenir un got de suc.
- 3 Afegiu el suc de taronja i barregueu-ho tot.
- 4 Poseu-ho a la nevera i serviu-ho en bols individuals.

## Sabies que...

Les cireres tenen un alt poder antioxidant, ja que són riques en flavonoides i vitamina C.

### IDEES

Per donar a les postres un toc dolç però saludable, podeu afegir un polsim de canyella a la barreja.

