

Macedònia tropical



Ingredients per a 2 persones

- 1 mango
- 1 rodanxa de pinya
- 1 tall de papaia
- 1 kiwi

Estris necessaris



Elaboració

- 1 Netegeu bé les fruites i peleu-les.
- 2 Talleu les fruites a talls petits.
- 3 Poseu les fruites en un bol i barregeu-les. Si voleu endolcir-ho hi podeu afegir una mica de sucre o mel.

Sabies que...

La papaia conté un enzim anomenat papaïna, que ajuda a digerir les proteïnes dels aliments.

IDEES

Si us agrada més una fruita que altra, podeu posar la del vostre gust sencera i un tall de les altres. També podeu afegir-hi unes fulles de menta a la barreja per aromatitzar-ho.

