

CUINA AMB FRUITES

Les fruites són aliments molt versàtils i els podem utilitzar per cuinar plats principals, salses, etc.

Valoració nutricional de les fruites

↓ Kcal

↑ Aigua

↑ Fibra

↑ Vitamines

↑ Minerals

- Hi ha + de **7000** varietats de pomes al món.
- Antigament, s'utilitzava la llimona com a **desinfectant**.
- Els estudis diuen que l'**alvocat** és la fruita més nutritiva.

CUINA AMB FRUITES

Per manipular correctament les fruites:

- **Esbandidir**-les bé abans d'utilitzar-les o menjar-les.
- És important **evitar** la contaminació creuada.
- **Prevenir** que rebin cops.



Per conservar bé les fruites:

- Treure-les de la bossa de la compra en arribar a casa.
- Saber si són de **nevera** o de **temperatura ambient**.
- Si ja s'han començat a menjar, guardar-les a la nevera en un **recipient hermètic**.

2 excel·lents receptes amb fruites serien:

- Pollastre amb peres.
- Magret d'ànec amb salsa de taronja.

