





# Ensalada de naranja con perlas de melón y moras

**EMBARAZO**

**RECETA**

**PREP: 15 MINS**

**COOKING: 15 MINS**

**PORCIONES: 4**

**MERIENDA**

**DIFICULTAD: NORMAL**

La ensalada de melón y moras es refrescante y deliciosa, perfecta para disfrutar en climas cálidos.

## Ingredientes

- 1/2 melón valenciano (700 g)
- 1/2 melón verde (700 g)
- 1 1/2 tazas de moras, lavada y desinfectada (500 g)
- 1 limón (5 ml)
- 1 1/2 naranjas (20 ml)
- 4 cucharaditas de miel\* de abeja (20 ml)
- 4 hojas de menta, desinfectadas para decorar

## Valores nutricionales

- Proteína : 5 g
- Carbohidratos : 43 g
- Grasa total : 1 g
- Betacarotenos : 3697 mcg
- Vitamina C : 132 mg
- Fibra : 10 g

# Paso a paso

Retira las semillas de los melones y forma bolitas con una cuchara o sacabolas, o bien, pícalos en cubos pequeños.

Reparte las bolitas de melón en los tazones y mezcla con las zarzamoras.

Ralla encima la cáscara de limón y de naranja. Exprime el jugo de ambos cítricos sobre cada tazón.

Decora con miel\* y hojas de menta. Sirve idealmente fría.