

Macedonia de Frutas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	300g

INGREDIENTES

- 1 naranja mediana (150g)
- 1 kiwi mediano (80g)
- 1 puñado de frutos rojos mixtos (50g)
- 3 fresas medianas (30g)
- 1 puñado de nueces (30g)
- 20g de copos de avena integral
- 1 cucharada de semillas de chía (10g)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- 1 cucharadita de jugo de limón (opcional, 5ml)
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional, 2g)
- PARA DECORAR:
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar (opcional, 5g)
- 1 cucharada de semillas de girasol (opcional, 10g)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)

PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes base

- Lava bien todas las frutas bajo agua fría
- Seca las frutas con papel de cocina
- Verifica que las frutas estén maduras pero firmes
- Prepara las nueces (puedes tostarlas ligeramente)
- Mide la avena y las semillas de chía
- Ten listos todos los utensilios

PASO 2: Preparar la naranja

- Pela la naranja completamente
- Elimina la membrana blanca
- Separa los gajos
- Córtalos en trozos medianos
- Elimina las semillas si las hay
- Reserva en un recipiente

PASO 3: Preparar el kiwi

- Pela el kiwi con cuidado
- Córtalo en rodajas finas
- Luego corta las rodajas en cuartos
- Elimina la parte central dura
- Verifica que no queden trozos de cáscara
- Reserva junto con la naranja

PASO 4: Preparar las fresas

- Lava bien las fresas bajo agua fría
- Elimina los tallos verdes
- Seca completamente con papel de cocina
- Córtalas en rodajas finas
- Mantén algunas enteras para decoración
- Verifica que no haya fresas dañadas

PASO 5: Preparar los frutos rojos

- Lava bien los frutos rojos bajo agua fría
- Elimina cualquier tallo o hoja
- Seca completamente con papel de cocina
- Si son muy grandes, córtalos por la mitad
- Mantén algunos enteros para decoración

- Verifica que no haya frutos dañados

PASO 6: Preparar las nueces

- Toma las nueces y córtalas en trozos medianos
- No las hagas demasiado pequeñas
- Mantén algunos trozos grandes para textura
- Si las vas a tostar, hazlo ligeramente
- No las quemes, solo que estén doradas
- Déjalas enfriar antes de usar

PASO 7: Preparar la avena

- Mide 20g de copos de avena
- Verifica que la avena esté fresca
- Puedes tostarla ligeramente si prefieres
- Déjala enfriar antes de usar
- La avena agregará textura crujiente

PASO 8: Preparar las semillas de chía

- Mide 1 cucharada de semillas de chía
- Verifica que las semillas estén frescas
- No las muelas, úsalas enteras
- Las semillas agregarán textura y nutrientes
- Puedes hidratarlas ligeramente si prefieres

PASO 9: Montar la macedonia

- Toma una ensaladera mediana
- Agrega primero la naranja
- Luego agrega el kiwi
- Distribuye las fresas uniformemente
- Agrega los frutos rojos
- Mezcla cuidadosamente con una cuchara

PASO 10: Agregar ingredientes opcionales

- Si usas jugo de limón, agrégale
- Si usas miel, rocíala por encima
- Si usas canela, espolvoréala
- Revuelve suavemente para no romper las frutas
- La mezcla debe estar bien distribuida

PASO 11: Agregar los toppings

- Espolvorea las semillas de chía por encima
- Agrega los trozos de nueces
- Espolvorea la avena
- Si usas coco rallado, agrégale
- Si usas semillas de girasol, espolvoréalas
- Decora con hojas de menta si las tienes

PASO 12: Finalizar y servir

- Si usas miel adicional, rocíala por encima
- Espolvorea canela adicional si prefieres
- Sirve inmediatamente para mejor sabor
- Las frutas deben estar frescas
- Las nueces deben estar crujientes
- La avena debe estar crujiente

PASO 13: Consejos de presentación

- Usa una ensaladera transparente
- Distribuye los colores uniformemente
- Mantén algunos trozos grandes para textura
- No mezcles demasiado para no romper las frutas
- Sirve con una cuchara grande
- Puedes agregar más frutas según tu preferencia

PASO 14: Variaciones

- Cambia las frutas según la temporada
- Usa diferentes tipos de nueces
- Agrega granola casera
- Incluye mantequilla de almendras
- Usa diferentes tipos de semillas
- Agrega yogurt griego

CONSEJOS IMPORTANTES:

- Las frutas deben estar bien lavadas
- No mezcles demasiado para no romper las frutas
- Sirve inmediatamente para mejor sabor
- Usa frutas de temporada

- Ajusta la cantidad según tu preferencia
- Las nueces deben estar crujientes
- La avena debe estar fresca
- Usa ingredientes de calidad

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Yogur griego natural
- Un puñado de granola casera
- Una cucharada de mantequilla de almendras
- Semillas de calabaza o girasol
- Una cucharada de coco rallado
- Infusión de hierbas (manzanilla, menta)
- Café o té verde
- Agua con limón

Variaciones de la macedonia:

- Cambiar frutas según la temporada
- Usar diferentes tipos de nueces
- Agregar granola casera
- Incluir mantequilla de almendras
- Usar diferentes tipos de semillas
- Agregar yogurt griego
- Incluir frutas exóticas
- Usar diferentes especias

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? NARANJA:

- Vitamina C (53.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (2.4g/100g) - salud digestiva
- Vitamina A (225mcg/100g) - salud ocular
- Potasio (181mg/100g) - salud cardiovascular
- Calcio (43mg/100g) - salud ósea
- Antioxidantes (flavonoides, carotenoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de hierro
- Protección contra cáncer
- Mejora salud cardiovascular
- Propiedades alcalinizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

? KIWI:

- Vitamina C (92.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (40.3mcg/100g) - coagulación
- Vitamina E (1.5mg/100g) - antioxidante

- Potasio (312mg/100g) - salud cardiovascular
- Fibra dietética (3g/100g) - salud digestiva
- Antioxidantes (luteína, zeaxantina)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora digestión de proteínas
- Protección contra cáncer
- Mejora salud ocular
- Propiedades alcalinizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

? FRUTOS ROJOS (FRESAS, FRAMBUESAS, ARÁNDANOS):

- Vitamina C (58.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.5g/100g) - salud digestiva
- Antioxidantes (antocianinas, flavonoides)
- Vitamina K (19.8mcg/100g) - coagulación
- Manganeso (0.5mg/100g) - antioxidante
- Potasio (153mg/100g) - salud cardiovascular
- Bajo en calorías (52 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud cardiovascular
- Protección contra cáncer
- Mejora función cognitiva
- Propiedades antienvjecimiento

? FRESAS:

- Vitamina C (58.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (2g/100g) - salud digestiva
- Antioxidantes (antocianinas, quercetina)
- Vitamina K (2.2mcg/100g) - coagulación
- Manganeso (0.4mg/100g) - antioxidante
- Potasio (153mg/100g) - salud cardiovascular
- Bajo en calorías (32 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud cardiovascular
- Protección contra cáncer
- Mejora función cognitiva
- Propiedades antienvjecimiento

? NUECES:

- Proteínas de alta calidad (15g/100g)
- Grasas saludables (65g/100g)
- Omega-3 (9g/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina E (0.7mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (158mg/100g) - salud muscular
- Calcio (98mg/100g) - salud ósea
- Hierro (2.9mg/100g) - prevención de anemia
- Zinc (2.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.7g/100g)
- Antioxidantes (polifenoles)

- Propiedades cardioprotectoras
- Mejora función cognitiva

? AVENA INTEGRAL:

- Fibra soluble (beta-glucano) - reduce colesterol
- Proteínas completas (13g/100g)
- Carbohidratos complejos (68g/100g)
- Hierro (4.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (177mg/100g) - salud muscular
- Zinc (4mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B1 (0.5mg/100g) - metabolismo energético
- Antioxidantes (avenantramidas)
- Control del azúcar en sangre
- Propiedades prebióticas
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

? SEMILLAS DE CHÍA:

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g) - salud digestiva
- Calcio (631mg/100g) - salud ósea
- Hierro (7.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (335mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva
- Bajo índice glucémico
- Propiedades prebióticas

? MIEL PURA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Propiedades antibacterianas
- Energía rápida natural
- Vitaminas B y C
- Minerales (hierro, calcio, potasio)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

? JUGO DE LIMÓN (OPCIONAL):

- Vitamina C (53mg/100g) - sistema inmunológico
- Antioxidantes (limoneno, flavonoides)
- Propiedades antibacterianas
- Mejora absorción de hierro
- Propiedades alcalinizantes

- Mejora digestión
- Refuerzo del sistema inmunológico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud cardiovascular
- Protección contra cáncer

? CANELA (OPCIONAL):

- Antioxidantes (cinamaldehído)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del azúcar en sangre
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Propiedades antibacterianas
- Reducción del colesterol LDL
- Mejora función cognitiva
- Propiedades digestivas
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora circulación sanguínea

? COCO RALLADO (OPCIONAL):

- Grasas saturadas saludables (33g/100g)
- Fibra dietética (9g/100g)
- Manganeso (1.5mg/100g) - antioxidante
- Cobre (0.4mg/100g) - salud cardiovascular
- Hierro (2.4mg/100g) - prevención de anemia
- Selenio (18.5mcg/100g) - antioxidante
- Propiedades antibacterianas
- Mejora salud digestiva
- Energía sostenida
- Propiedades antiinflamatorias

? SEMILLAS DE GIRASOL (OPCIONAL):

- Proteínas (21g/100g)
- Vitamina E (35mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (325mg/100g) - salud muscular
- Selenio (53mcg/100g) - antioxidante
- Zinc (5mg/100g) - sistema inmunológico
- Hierro (5.3mg/100g) - prevención de anemia
- Grasas saludables (51g/100g)
- Fibra dietética (8.6g/100g)
- Antioxidantes (tocoferoles)
- Propiedades cardioprotectoras

? MENTA FRESCA (OPCIONAL):

- Vitamina C (31.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (212mcg/100g) - salud ocular
- Hierro (5.08mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (199mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (80mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (mentol, carvona)

- Propiedades digestivas
- Mejora salud respiratoria
- Propiedades antiinflamatorias
- Refresca el aliento

? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Mejora de la salud cardiovascular
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel
- Mejora de la salud ocular
- Propiedades alcalinizantes

? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en vitaminas
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas vegetarianas/veganas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Intolerantes a la lactosa
- Personas que buscan energía sostenida

? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~250 kcal
- Proteínas: 8g
- Grasas: 12g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 35g (complejos)
- Fibra: 10g

- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 120mg
- Calcio: 200mg
- Magnesio: 150mg
- Omega-3: 1.2g

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LA MACEDONIA:

- M; - Minerales: Rico en vitaminas y minerales
- A; - Antioxidantes: Protección contra radicales libres
- C; - Cítricos: Vitamina C para sistema inmunológico
- E; - Energía: Carbohidratos complejos para energía
- D; - Digestión: Fibra para salud intestinal
- O; - Omega-3: Grasas saludables para el corazón
- N; - Nutrientes: Rico en vitaminas y minerales
- I; - Inmunidad: Fortalecimiento del sistema inmunológico
- A; - Alcalinizante: Propiedades alcalinizantes

? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de las frutas
- Proteínas de las nueces
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas de las nueces
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Vitaminas B para metabolismo energético

? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 de las nueces
- Antioxidantes de las frutas
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Magnesio para relajación
- Energía estable para concentración

?? SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Vitamina C de todas las frutas
- Antioxidantes de todos los ingredientes
- Zinc de las nueces
- Propiedades antibacterianas
- Protección contra radicales libres

? SALUD CARDIOVASCULAR:

- Omega-3 de las nueces
- Antioxidantes de las frutas
- Potasio para presión arterial

- Fibra para reducir colesterol
- Propiedades antiinflamatorias

? SALUD DIGESTIVA:

- Fibra de las frutas y avena
- Propiedades prebióticas de la chía
- Mejora absorción de nutrientes
- Regulación del tránsito intestinal
- Propiedades alcalinizantes

?? SALUD OCULAR:

- Vitamina A de las frutas
- Antioxidantes (luteína, zeaxantina)
- Protección contra degeneración macular
- Mejora visión nocturna
- Protección contra cataratas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>