

## MACEDONIA ESTIVA

### Ingredienti

- una mela
- una pera
- uva (200g)
- 2 kiwi
- more (100g)
- lamponi (100g)
- mirtilli (100g)
- 2 pesche
- ribes rosso (100g)
- cocomero (2000g)

### Come si prepara

Dividete il cocomero a metà.

Con un coltello appuntito e ben affilato tagliate il bordo del cocomero incidendo tanti piccoli triangoli che poi toglierete.

Svuotate il cocomero facendo attenzione a non rovinare la polpa.

Eliminate tutti i semi neri e tagliate la polpa a cubetti.

Tagliate a cubetti anche tutta la restante frutta, quindi cospargetela di succo di limone per non farla annerire.

Versate la macedonia nel cocomero e ricopritelo con una pellicola trasparente.

Conservate il cocomero in frigorifero fino al momento di mangiare la macedonia.

**Tempo:** 25

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	26 kcal 109 kJ
-------------------	-------------------



## Tags

leggera, light, dietetica, frutta, dieta, ipocalorica, Macedonia estiva, ipocaloriche

