**MACEDONIA DE FRUTAS**

Aquí os dejo una receta muy sana y rápida y que puede hacer toda la familia. Yo la hago mucho con los niños en casa.

## Ingredientes:

● Manzana  
● Pera  
● Plátano  
● Melocotón en almíbar  
● Piña  
● Kiwi  
● Una cucharada de azúcar o zumo de fruta (opcional)

## Preparación:

1. **Limpiar y pelar las**[**frutas**](https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/frutas-de-temporada-que-frutas-debemos-comprar-en-esta-epoca)**elegidas**, preferentemente y siempre que podamos que sean frutas de temporada.  
2. **Cortar en trozos pequeños y distribuir en recipientes transparentes.**

Aunque algunos recetarios indican que a modo opcional se pueden añadir unas cucharadas de azúcar o de zumo de fruta y dejar que la macedonia macere un rato en la nevera antes de servirla, desde Ser Padres recordamos que lo mejor es evitar la ingesta de azúcares añadidos.

Fuente: <https://www.serpadres.es/bebe/lactancia-alimentacion/receta/macedonia-de-frutas>