

Macedonia

INGREDIENTES

12 fresas (300 g)
6 nísperos (300 g)
2 kiwis (160 g)
1 plátano (100 g)
1 manzana (200 g)
1 naranja (200 g)
1/4 de piña (500 g)
1/2 limón (50 g)
Azúcar
Zumo de naranja/piña/melocotón

PREPARACIÓN

Cortamos todas las frutas a pequeños trozos y las ponemos en un bol con un poco de zumo de limón, para evitar que se oxiden.

Añadimos a la macedonia el zumo que prefiramos y azúcar al gusto.

CÁLCULO HECHO CON LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELOSALIMENTOS.ORG



Huella de carbono *

0,23 kg CO₂



Equivale a 0,10 litros de gasolina



Huella hídrica

191,20 litros



Equivale a 2,39 duchas



Ocupación de tierra



0,87 m²



Precio aproximado

3,66 €



* Se consideran las emisiones generadas por la producción de los alimentos frescos antes de ser cocinados y consumidos, desde la producción hasta que el alimento fresco llega al punto de venta o procesamiento.