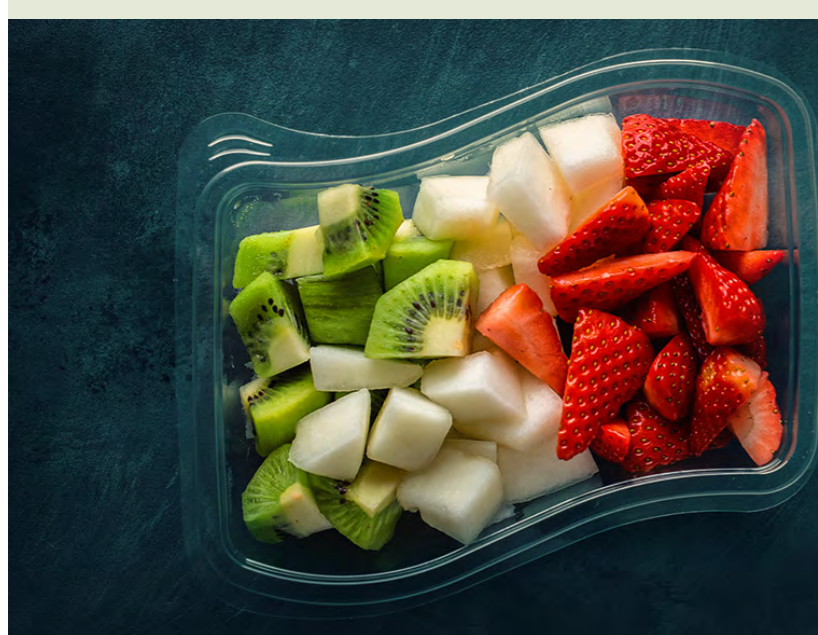


TRUCOS FÁCILES PARA CORTAR Y PELAR FRUTA

La población española no consume la cantidad de fruta recomendada¹... ¿Y tú?

¿Cuántas veces has querido picar algo rápido y has caído en la tentación del snack equivocado por pereza a cortar una pieza de fruta?
¡A partir de ahora lo evitarás con estos sencillos trucos!

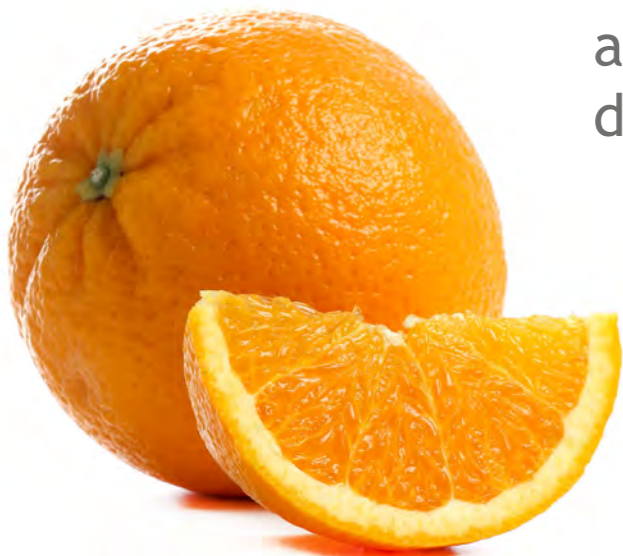
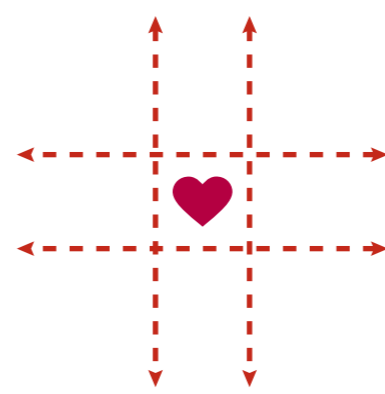


¡Aplica el “batch cooking de la fruta”!

Planifica esos momentos de tentación y podrás tener tu fruta preparada para cualquier ocasión. **Corta tu fruta preferida y consévala** tapada en un buen envase y podrás consumirla durante los próximos 2 días.

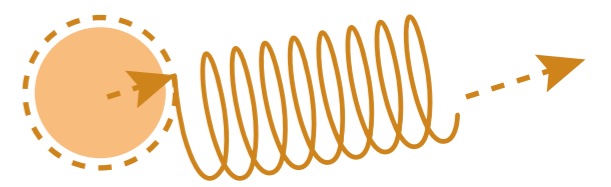
LAS FRUTAS MÁS TRADICIONALES

Retirar el corazón de una **manzana** es tan sencillo como realizar cuatro cortes a su alrededor formando una almohadilla (#) dejando el tallo en el centro.



¡Se acabó eso de pelar la **naranja** con las uñas y mancharte de zumo! Para quitar su piel, marca con un cuchillo la mitad de la fruta, rodeándola como si la quisieras partir por la mitad, pero sólo la cáscara. Así podrás retirarla fácilmente.

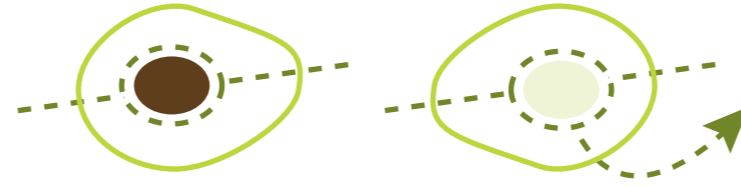
Si además queremos separar individualmente los gajos, basta con realizar un corte desde cualquier parte de la naranja hasta la mitad...¡ y estirla como un muelle!



FRUTAS CON HUESO

Aguacate, melocotón, nectarina...

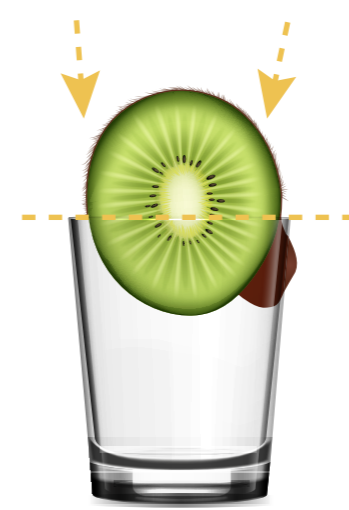
Corta la fruta en tantos trozos como quieras y gírala por cada corte moviendo las manos en direcciones opuestas. ¡Ahora puedes quitar el hueso perfectamente!



OTRAS FRUTAS MÁS BLANDITAS...

Kiwi, mango...

Corta la fruta en 2 mitades, preferiblemente a lo largo, y separa la piel cómodamente con la ayuda del borde de un vaso de cristal. ¡Dentro quedará la pulpa en unos segundos, lista para comer!



FRUTAS “COMPLICADAS” DE CORTAR

Algunas frutas, como la **piña**, aparentemente parecen difíciles de cortar, pero ¡nada más lejos de la realidad! En este caso, corta los extremos de la fruta (base y hojas), trocéala a lo largo en 4 partes y separa ahora fácilmente la carne de la corteza.

También podemos, tras el primer paso, cortar horizontalmente en rodajas y separar la carne de la corteza con la ayuda de un vaso de su tamaño.



Y POR ÚLTIMO...

¡Ayúdate de algo tan pequeño como un hilo para cortar las frutas más grandes! Trocea una **sandía** o un **melón** sirviéndote de un hilo (o hilo dental).

Primero, separa la parte inferior de su cáscara (cortando previamente la porción que desees, aunque lo recomendable es un cuarto). Después, utiliza la misma técnica para trocear verticalmente la fruta y ¡disfrútala en pequeños trozos!



Estos trucos y más se pueden utilizar con muchas más frutas, ¡cuéntanos los tuyos!

Además de estas estrategias caseras, existen multitud de utensilios y cortadores que puedes utilizar para darle a tus frutas un toque más divertido.

¡Disfrutarás de un aperitivo rápido y saludable!

1. Informe de estado de estado de situación sobre “Frutas y hortalizas: nutrición y salud en la España del s.XXI”. Fundación Española de Nutrición (FEN), 2018. 50.