



Salsa de naranja y maracuyá

Categoría
Salsas

Rendimiento
6 porciones

Tamaño de la porción
60 ml

Tiempo de preparación
20 minutos



Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo natural desgrasado
- ½ taza de pulpa de maracuyá sin licuar ni colar
- ¾ taza de jugo de naranja natural sin semillas
- 2 pizcas de cúrcuma en polvo
- 2 sobres de Natuvia
- 1 cda de fécula de maíz
- ¼ taza de agua

Preparación:

- Poner a hervir el caldo desgrasado en una olla pequeña.
- Agregar la pulpa de maracuyá con sus semillas. Mezclar y dejar hervir para que se cocine.
- Pelar las naranjas, obtener su jugo y reservar las cáscaras para decorar.
- Agregar el jugo de naranja y la cúrcuma. Llevar a ebullición de nuevo.
- Agregar dos sobres de Natuvia.
- Mezclar la fécula con ¼ taza de agua.
- Agregar a la salsa para espesar. Retirar del fuego.
- Servir en pollo, pescado o lomito a la plancha o a la parrilla. Decorar con las cáscaras de naranja.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
53 kcal	4 g	2 g	11 g

Beneficios

Esta receta es ideal para utilizar en platos fuertes, guarniciones y ensaladas. Puede utilizarse para la alimentación de **todo tipo de personas** con y sin patologías específicas. Pacientes con hipertensión, diabetes, celiaquía e intolerantes al gluten (siempre que se prepare en ambientes sin peligro de contaminación cruzada).

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:


MSc. María Bolaños Aguilar

Nutricionista Código CPN 019-09

Especialista en Gestión de Servicios de Alimentos. Máster en Gerencia de Programas Sanitarios en Inocuidad de Alimentos. Directora de Menú Asesorías. Servicios de consultoría y asesoría para Industria alimentaria, servicios de alimentos y emprendimientos.

 8392-5455

 inocuidad.cr@gmail.com

 Menú asesorías: empresa capacitadora y asesora en alimentos y bebidas

 inocuidad.cr  Menú Asesorías, Urbanización Cristal en La Uruca