



6 RECETAS IRRESISTIBLES

PARA NIÑOS POCO FRUTEROS

EN EL DESAYUNO

MERMELADA

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

RICA EN VITAMINA C, FIBRA Y POTASIO

RACIONES: 2-3 TARROS ✂

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1 HORA + TIEMPO DE ENFRIAMIENTO ⌚

DIFICULTAD: FÁCIL ✓✓✓

INGREDIENTES

1 kg de kiwis Zespri Green
15 g de jengibre fresco
250 g de azúcar

1/2 limón grande
1 cucharadita de agar
(opcional)

ELABORACIÓN

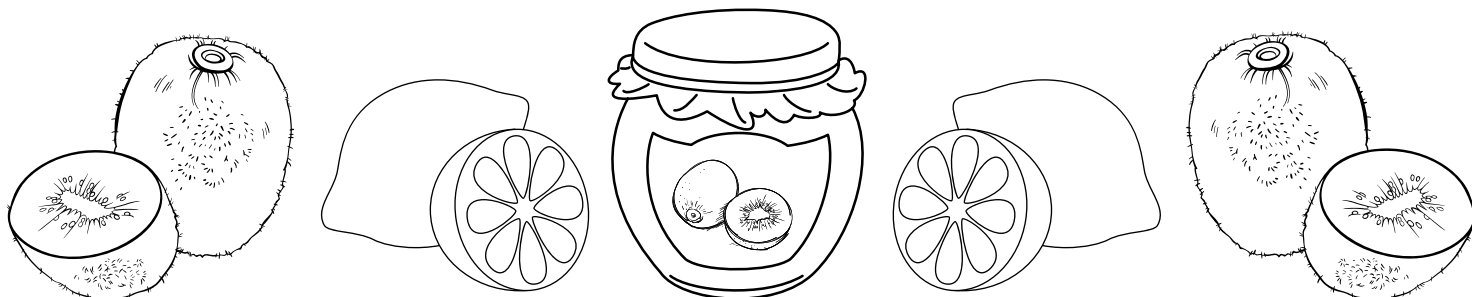
- 1 Corta el kiwi Zespri en trozos grandes y colócalo en una sartén. A continuación, añade el jengibre pelado y picado, el zumo de limón y cubre todo con el azúcar. Mezcla bien, cubre con un paño de cocina y deja reposar durante al menos dos horas y, a ser posible, durante toda la noche.
- 2 Lleva los ingredientes a ebullición y cuece a fuego lento durante 45 minutos, removiendo con frecuencia. Retira la espuma que vaya saliendo con una espumadera. Mientras tanto, hierve las tapas y los tarros durante 5 minutos. Escurre.
- 3 Para obtener una mermelada más densa, añade agar al final de la cocción. Vierte la mermelada en los tarros mientras todavía están calientes, llenándolos hasta arriba. Limpia la rosca, ciérralos con firmeza y déjalos boca abajo durante 10 minutos. Consérvales en un lugar fresco y oscuro.
- 4 Sirve la mermelada con tostadas de pan integral.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
163.4 kcal	1.13 g	0 g	148.22 g	74.35 g	4.23 g	2.48 g	131 mg	0.95 µg	649.5 mg
8 %	2 %	0 %	48 %	83 %	14 %	5 %	175 %	0 %	23 %

PON COLOR A TUS FRUTAS FAVORITAS

*CDR para personas adultas.



ANIMALITOS

EN EL DESAYUNO

SUPERVITAMÍNICOS

RECETA RICA EN VITAMINA C

RACIONES: 4 PERSONAS ✂

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS 🕒

DIFICULTAD: MUY FÁCIL ✓✓✓



INGREDIENTES

2 kiwis Zespri Green
2 kiwis Zespri SunGold
100 g de queso de untar
100 g de arándanos
30 g de almendras laminadas
4 rebanadas de pan
de molde integral

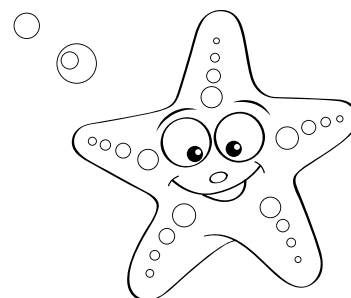
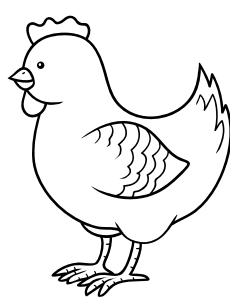
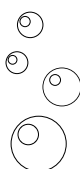
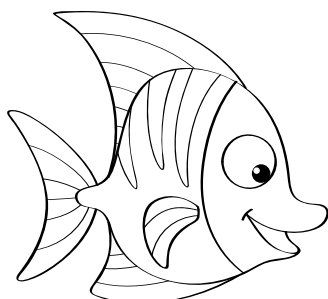
ELABORACIÓN

- 1 Recorta la forma del animal que desees en una cartulina. Colócala encima de las rebanadas de pan integral y córtalas con ayuda de una cuchillito siguiendo los bordes de la cartulina.
- 2 Unta la superficie del pan de molde con queso blanco de untar. Pela el kiwi Zespri y repártelo encabalgado encima formando, por ejemplo, las escamas del pescado de forma que queden los dos colores alternados. Deja la cabeza y la cola libre y coloca encima las láminas de almendra. Utiliza los arándanos para formar los ojos y las burbujitas.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
157 kcal	5.57 g	0.62 g	20.95 g	9 g	4.67 g	4.5 g	66.6 mg	29.8 µg	288.53 mg
8 %	8 %	3 %	7 %	10 %	16 %	9 %	89 %	7 %	10 %

*CDR para personas adultas.



EN EL DESAYUNO

BROCHETAS

MULTIFRUTA A LA VAINILLA



RECETA RICA EN VITAMINA C

RACIONES: 4 PERSONAS

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

2 kiwis Zespri SunGold
4 albaricoques
1 vaina de vainilla

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
8 palos de brocheta de 15 cm

ELABORACIÓN

- 1** Pela el albaricoque, deshuésalo y córtalo a cuartos.
- 2** Pela el kiwi Zespri y córtalo a trozos del mismo tamaño que el albaricoque.
- 3** Corta la vaina de vainilla a lo largo y con un cuchillo raspa las semillas de su interior. Mezcla el aceite y las semillas de vainilla.
- 4** Coloca en la brocheta la fruta intercalando kiwi y albaricoque, y aliña con la mezcla de aceite y vainilla.

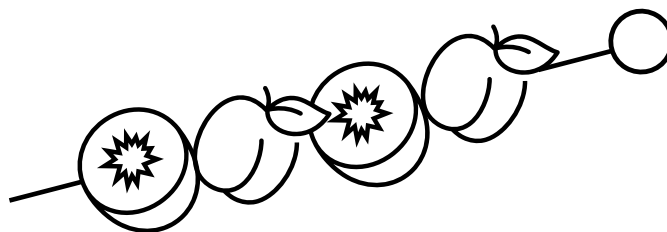
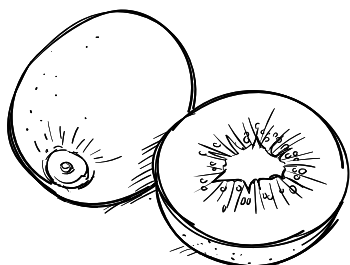
CONSEJO En primavera, podemos combinar el kiwi con albaricoques, fresas o nísperos. En verano, con melocotones o sandía. En otoño, con higos, peras o uvas. En invierno, con manzana.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
93.8 kcal	3.65 g	0.547 g	12,7 g	10.95 g	1.47 g	0.95 g	83.65 mg	17.8 µg	303.5 mg
4.69 %	5.2 %	2.7 %	4.88 %	12.15 %	5.88 %	1.9 %	104.56 %	8.9 %	15.17 %

PON COLOR A TUS FRUTAS FAVORITAS

*CDR para personas adultas.



POLOS DE KIWI

COMO SNACK

Y CÍTRICOS

RECETA RICA EN VITAMINA C

RACIONES: 6 UNIDADES ✂

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 MINUTOS+ CONGELADOR ⌚

DIFICULTAD: MUY FÁCIL ✓✓✓



INGREDIENTES

6 mandarinas
4 kiwis Zespri Green
2 limas
4 cucharadas de néctar de agave

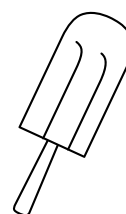
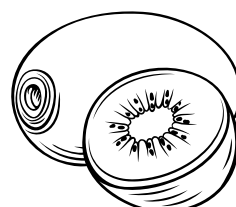
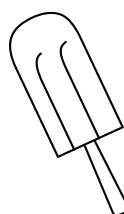
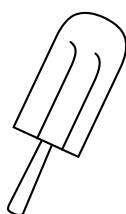
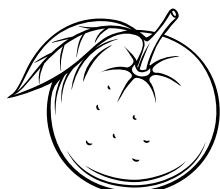
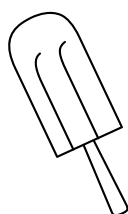
ELABORACIÓN

- 1 Corta el kiwi Zespri y tritúralo con una batidora. Tritura también las mandarinas.
- 2 Disuelve el néctar de agave en el zumo de las limas y mezcla la mitad del resultado con el kiwi triturado y la otra mitad con el zumo de las mandarinas.
- 3 Llena los moldes de polo hasta la mitad con el puré de kiwi y mételos en el congelador hasta que se endurezcan. A continuación, llena el resto con el zumo de mandarina y vuelve a congelarlos hasta que estén listos para servir.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
85.83 kcal	0.55 g	0 g	16.56 g	12.67 g	2 g	1.16 g	81.77 mg	45.51 µg	296.9 mg
4%	1%	0%	5%	14%	7%	2%	109%	11%	11%

*CDR para personas adultas.



COMO SNACK



MACEDONIA

LISTA PARA LLEVAR

RICA EN VITAMINA C Y FIBRA

RACIONES: 4 PERSONAS 🍴

DIFICULTAD: FÁCIL ☑️☑️☑️

INGREDIENTES

4 kiwis Zespri Green
8 fresas
2 plátanos
Zumo de 2 naranjas

ELABORACIÓN

- 1 Pela y trocea todas las frutas a daditos pequeños.
- 2 Exprime la naranja y mezcla el conjunto.
- 3 Ponlo todo en una botellita reutilizable y llévalo contigo donde vayas.

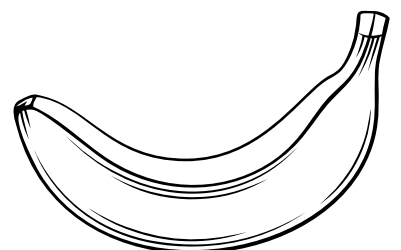
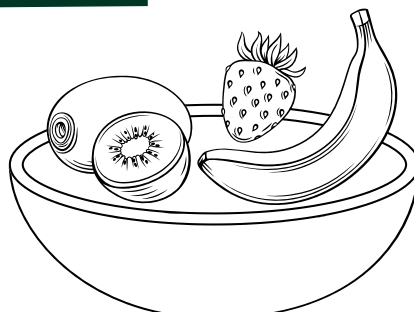
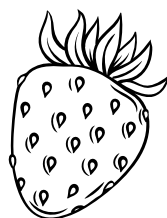
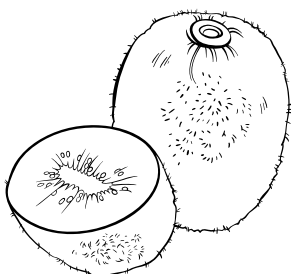
CONSEJO Esta macedonia aguantará durante el día a temperatura ambiente, pero si la guardas en la nevera, favorecerás su conservación durante un periodo de tiempo más prolongado.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
186 kcal	1.4 g	0.24 g	36.9 g	34.3 g	7.1 g	3 g	125 mg	106 µg	815 mg
9.3 %	2 %	1.2 %	14.19 %	38.11 %	28.4 %	6 %	156.25 %	53 %	40.75 %

PON COLOR A TUS FRUTAS FAVORITAS

*CDR para personas adultas.



BATIDO

COMO SNACK

PARA CAMPEONES

RECETA RICA EN VITAMINA C,
ÁCIDO FÓLICO Y POTASIO

RACIONES: 4 PERSONAS ✂

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 MINUTOS+ CONGELADOR ⌚

DIFICULTAD: MUY FÁCIL ☑☑☑



INGREDIENTES

4 kiwis Zespri SunGold
1 plátano
1 aguacate
1 lima
300 ml de leche de vaca desnatada
8 cubitos de hielo
40 g de avellanas

ELABORACIÓN

- 1 Pela el kiwi Zespri y trocéalo. Pela el plátano y los aguacates, trocéalos y rocíalos con un poco de zumo de lima.
- 2 En el vaso de la batidora introduce el kiwi, el plátano, los aguacates, la leche y las avellanas. Tritura hasta obtener una mezcla fina. Agrega los cubitos y vuelve a triturar. Reparte en los vasos y sirve en seguida.

Cantidad de nutrientes por ración

Calorías	Grasas	Saturadas	H. carbono	Azúcares	Fibra	Proteínas	Vitamina C	Ácido fólico	Potasio
239.78 kcal	11.27 g	1.53 g	25.68 g	20.93 g	4.09 g	6.17 g	175.17 mg	69.17 µg	780.54 mg
12 %	16 %	8 %	8 %	23 %	14 %	12 %	234 %	17 %	28 %

*CDR para personas adultas.



ALIMENTA SU VITALIDAD

CON KIWIS ZESPRI®



**ENTRA EN NUESTRA WEB Y ENCONTRARÁS
DELICIOSAS RECETAS, SALUDABLES Y DIVERTIDAS**

WWW.ZESPRI.EU/ES

SÍGUENOS EN    


Kiwifruit