



07-Oct-2015

Receta para niños con kiwis Zespri



Hacer una receta sana , original y deliciosa es más fácil de lo que parece con Zespri Green y Zespri Sun Gold y Zespri Gold. Sana por que las propiedades del kiwi son innumerables , pero sobre todo por que es la fruta perfecta para los mas pequeños de la casa .

Sus cualidades entre otras son :

Altas cantidades de Vitamina C y E. Es una fruta poco calórica . Ayuda a eliminar líquidos. Regula y mejora el tránsito intestinal. Evita indigestiones o la formación de gases. Ayuda a regular la hipertensión arterial. Con todas estas cosas a su favor no hay quien se resista a elaborar una merienda succulenta, a la vez que divertida.

Así que nos pusimos manos a la obra y diseñamos nuestra mejor receta con Kiwi Zespri Green y Zespri Gold, aunque es una fruta muy versátil para hacer Smoothie, gelatinas, y mermeladas, nosotros una vez mas quisimos llevar al Kiwi Zespri a su máximo exponente y nos inventamos el postre que a todos nos tiene locos.

Es la merienda ideal, original y rica en vitamina C para nuestros hijos.

Sushi Zespri

En casa nos hemos vuelto locos por la comida Japonesa , hasta mis pequeñas se pirran por una porción de sushi . Cuando realicé esta receta sabía que la iban a comer encantadas y no me equivoqué.

Es una receta ideal para niños .

Ingredientes

3 Kiwis Zespri Green 2 Kiwis Zespri Sun Gold 100 gramos de arroz 300 ml leche Azúcar Chocolate a la taza

Paso a Paso

Comenzamos preparando el arroz para nuestro particular Sushi Zespri, que no es ni mas ni menos que un arroz con leche. Verteremos 250 ml. de leche, los 100 gramos de arroz y 3 cucharadas soperas de azúcar .

Cuando nuestro grano este tierno, lo dejaremos escurrir en un colador durante unos minutos.

Una vez que tengamos el arroz escurrido, ...

[Ver la noticia completa en la fuente original](#)