

PAPAYÓN

Tiene propiedades diuréticas y purifica el sistema digestivo. Tiene 10 veces más vitamina C que la naranja, ayuda a reforzar tu sistema inmunitario. Contiene minerales esenciales (potasio, calcio, bajo en sodio), vitaminas (A, B, C y D) y es rica en fibra dietética. Contiene papaína, enzima que ayuda a digerir las comidas pesadas. Muy poco calórica es ideal si quieres cuidar la línea.

Para consumirla se corta en dos mitades y se retiran las semillas con una cuchara como si fuera un melón. Perfecta para desayunar, como postre o acompañamiento. Se puede tomar al natural, con cuchara, cortarse a rodajas o a taquitos para mezclar en ensaladas, en zumos o cocinadas con pescados, mariscos y carnes. Uno de los mejores aderezos y una forma deliciosa de consumirla es simplemente con un poco de jugo de lima que realza su sabor.

EXÓTICA

PREMIUM

PAPAYÓN

Cultivar 
WWW.CULTIVAR.NET



EXÓTICA

PREMIUM

Otras frutas de nuestra gama

PIÑA

AGUACATE

MANGO

Elegimos cuidadosamente
a mano cada una
para que disfrutes del
mejor sabor dulce y
delicadamente perfumado



BATIDO DE PAPAYÓN Y PIÑA

Para 2 personas

Tiempo de preparación 10 min.

1/2 papayón
1/2 piña fresca
1 cucharada de miel
150 ml leche
400 ml yogur
Hielo al gusto

Para decorar:
Virutas de chocolate
Hojitas de menta

Cortar el papayón por la mitad, retirar las semillas con una cuchara y pelar, luego cortar en trozos medianos y reservar.

Pelar y cortar la piña en trozos.

Poner todos los ingredientes en la licuadora o batidora, triturar bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir en vasos y decorar con virutas de chocolate y unas hojitas de menta o pinchado en un palito de madera con un trocito de papayón.