

Un clásico de las fiestas de fin de año: 10 consejos para lograr una ensalada de frutas perfecta

21/12/2025



La **Navidad** se celebra con **recetas** que se repiten año tras año y sabores que forman parte de la tradición familiar. Entre platos contundentes y opciones clásicas como el asado, el vitel toné o el lechón, **los postres frescos cobran protagonismo**, especialmente por las **altas temperaturas**.

En ese escenario, **la ensalada de frutas** se consolida como uno de los favoritos de las fiestas: es **liviana, refrescante y permite aprovechar la gran variedad de frutas de estación** disponibles en esta época.

Y lo mejor de todo, es que existen algunos **tips básicos** para preparar la mejor ensalada de frutas y sorprender en la mesa dulce.



Hay algunos tips para preparar la mejor ensalada de frutas y sorprender en la mesa dulce. Foto: Unsplash.

Tips para conseguir la mejor ensalada de frutas

Para que la ensalada de frutas quede sabrosa, equilibrada y se conserve mejor, conviene tener en cuenta algunos consejos clave:

1. **Elegir frutas de estación:** cuanto más variedad y color, mejor será el resultado. **Evitar frutas con mucho contenido de agua**, como melón o sandía, ya que pueden diluir el sabor del resto.
2. **Cuidar el punto de madurez:** todas las frutas deben estar en un estado similar. Las muy maduras se estropean rápido y las verdes aportan acidez excesiva.
3. **Corte uniforme:** cortar las frutas en trozos del mismo tamaño para que se maceren de manera pareja y se integren mejor.
4. **Quitar semillas:** retirar por completo para evitar sabores amargos y mejorar la textura del postre.
5. **Usar frutas frescas:** evitar las frutas congeladas, ya que al descongelarse pierden firmeza y largan demasiado líquido.

6. **Agregar la banana al final:** sumar unos minutos antes de servir para evitar que se oxide o se ablande.
7. **Mejorar la conservación:** el jugo de dos limones ayuda a prevenir la oxidación y a mantener la consistencia de las frutas.
8. **Sumar frescura:** hojas de menta fresca aportan aroma y realzan el sabor natural de la preparación.
9. **Ajustar la dulzura:** si se desea un toque más dulce, un chorrillo de miel es suficiente sin tapar el sabor de las frutas.
10. **Dejar reposar:** llevar la ensalada a la heladera al menos una hora antes de servir permite que los sabores se integren mejor.



Tips para lograr la mejor ensalada de frutas. Foto: Unsplash.
Simple, fresca y adaptable, la ensalada de frutas sigue siendo una opción ideal para cerrar la **cena navideña** con un **postre liviano**, pensado para compartir y disfrutar en familia.

Fuente: Canal 26