FRUTAS DESHIDRATADAS

¿QUÉ SON LAS FRUTAS DESHIDRATADAS?

La fruta deshidratada, también llamada fruta seca, es fruta natural a la que se le ha realizado un proceso de secado o deshidratación con el fin de reducir su contenido de agua para aumentar su periodo de conservación y mantener a su vez todas las propiedades de la fruta fresca.

¿PARA QUE SIRVEN LAS FRUTAS DESHIDRATADAS?

La fruta deshidratada es muy saciante gracias a su alto contenido en fibra. Por ello, es perfecta para aquellas personas que quieren controlar su peso. Fortalece los huesos. Gracias a su contenido en calcio y vitamina K, la fruta seca refuerza los huesos y previene el desarrollo de enfermedades óseas.

¿QUE FRUTA ES MAS FACIL DE DESHIDRATAR?

Aquellas que contenga menos humedad como la manzana. También, se puede disminuir el tiempo de secado, haciendo láminas muy finas y uniformes.