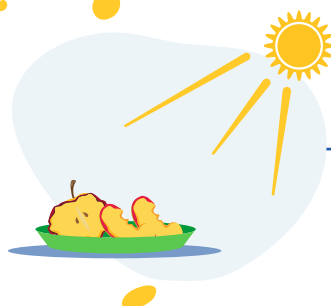
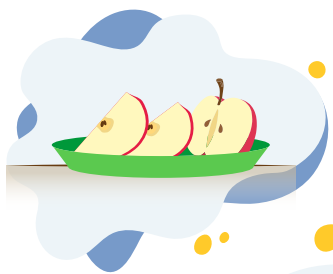


¿Cómo se deshidratan las frutas?



La fruta fresca y natural es sometida a un proceso de deshidratación o **reducción de su contenido interno de agua, pero conservando todas las virtudes**, propiedades y vitaminas de la fruta fresca.

Al reducirse su contenido en agua, se produce una concentración de sus nutrientes y se eleva su valor calórico. **La frutas secas son fuente abundante de potasio, calcio, hierro y provitamina A.**



Muchas veces el proceso de deshidratación de las frutas es puesto en práctica por las familias, ya que es rápido y sencillo. Solo tienen que **lavar muy bien las frutas, cortarlas en láminas delgadas y, finalmente, colocarlas al sol**. También pueden usar hornos bajo una temperatura y tiempo determinados.