



RECETARIO FRUTAS ENTERAS Y CORTADAS



**Dirección de Formulación y Evaluación Nutricional
Departamento de Nutrición
División Desarrollo de Productos**

Contenido

Recetas de Mix de frutas todo el año.....	3
Recetas de Mix de frutas de temporada.....	11
Frutas Enteras.....	28



Recetas de Mix de Frutas todo el año

Mix de Piña y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Lechosa	2.70	2.00	0.13	16.90	12.50
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Sandía y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sandía	3.18	2.00	0.13	19.88	12.50
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Piña, Melón y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Melón, Piña y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Lechosa, Piña y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lechosa	2.70	2.00	0.13	16.90	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Piña, Sandía y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Sandía, Piña y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sandía	3.18	2.00	0.13	19.88	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Lechosa, Piña y Sandía

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lechosa	2.70	2.00	0.13	16.90	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Recetas de Mix de Frutas de Temporada

Mix de Piña, Mango y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Mango	2.00	1.00	0.06	12.50	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Lechosa, Piña y Mango

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lechosa	2.70	2.00	0.13	16.90	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Mango	2.00	1.00	0.06	12.50	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Mango, Piña y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Mango	4.00	2.00	0.13	25.00	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Pitahaya, Piña y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pitahaya	2.82	2.00	0.13	17.63	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Melón, Piña y Pitahaya

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Pitahaya	1.41	1.00	0.06	8.81	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Piña, Melón y Pitahaya

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Lechosa	1.41	1.00	0.06	8.81	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Sandía, Melón y Fresa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sandía	3.18	2.00	0.13	19.88	12.50
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Fresa	1.00	1.00	0.06	6.25	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Retirar hojas de la fresa.
- 2**
- 3** Secar frutas y pelar.
- 4** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 5** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Melón, Sandía y Fresa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Fresa	1.00	1.00	0.06	6.25	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Retirar hojas de la fresa.
- 2** Lavar y desinfectar frutas.
- 3** Secar frutas y pelar.
- 4** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 5** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Fresa, Sandía y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Fresa	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Retirar hojas de la fresa.
- 2** Lavar y desinfectar frutas.
- 3** Secar frutas y pelar.
- 4** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 5** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Melón, Mango y Sandía

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Mango	2.00	1.00	0.06	12.50	6.25
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Sandía, Mango y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Sandía	3.18	2.00	0.13	19.88	12.50
Mango	2.00	1.00	0.06	12.50	6.25
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Mango, Sandía y Melón

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Mango	4.00	2.00	0.13	25.00	12.50
Sandía	1.59	1.00	0.06	9.94	6.25
Melón	1.43	1.00	0.06	8.94	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Lechosa, Piña y Pitahaya

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Lechosa	2.70	2.00	0.13	16.90	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Pitahaya	1.41	1.00	0.06	8.81	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Piña, Pitahaya y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Pitahaya	1.41	1.00	0.06	8.81	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Pitahaya, Piña y Lechosa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Pitahaya	2.82	2.00	0.13	17.63	12.50
Piña	2.32	1.00	0.06	14.51	6.25
Lechosa	1.35	1.00	0.06	8.45	6.25
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Piña y Pitahaya

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Piña	2.82	2.00	0.13	17.63	12.50
Pitahaya	4.64	2.00	0.13	29.03	12.50
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas y pelar.
- 3** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 4** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Mix de Melón y Fresa

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso en bruto en libras	Cantidad para 100 porciones de 1/2 taza (4 onzas) peso neto en limpio en libras
		Onzas	Libras		
Melón	2.86	2.00	0.13	17.88	12.50
Fresa	2.00	2.00	0.13	12.50	12.50
Agua en litros	La requerida para la preparación				
No. de porciones	1				
Peso de las porciones	4 onzas (1/2 taza)				

PREPARACIÓN:

- 1** Retirar hojas de la fresa.
- 2** Lavar y desinfectar frutas.
- 3** Secar frutas y pelar.
- 4** Realizar corte cuadros medianos (Brunoise).
- 5** Porcionar frutas de acuerdo con lo indicado en los ingredientes.

Frutas enteras

Guineo

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 unidad mediana, peso en bruto en libras
		Onzas	Libras	
Guineo	5.33	4.00	0.33	33.00
Agua en litros	La requerida para la preparación			
No. de porciones	1			
Peso de las porciones	5.33 onzas con cascara (1 unidad mediana)			

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas.
- 3** Distribuir de acuerdo con la logística desarrollada.

Mandarina

Ingredientes	Peso en bruto crudo en onzas	Peso neto de los ingredientes en crudo		Cantidad para 100 porciones de 1 unidad mediana, peso en bruto en libras
		Onzas	Libras	
Mandarina ⁴	4.05	3.00	0.18	18.75
Agua en litros	La requerida para la preparación			
No. de porciones	1			
Peso de las porciones	4.05 onzas con cascara (1 unidad grande)			

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar y desinfectar frutas.
- 2** Secar frutas.
- 3** Distribuir de acuerdo con la logística desarrollada.





INABIE

Beneficiando

El Presente y Futuro

Síguenos

@inabierd



Avenida 27 de Febrero No. 559. Sector Manganagua,
Distrito Nacional, República Dominicana
Tel.: (809) 732-2750 www.inabie.gob.do