

Cantidades aproximadas de fruta equivalentes a 1 PIEZA

Albaricoque: 3 piezas, 150 gr.	Melocotón: 1 unidad mediana, 150 gr.
Caquis: 1 pieza	Melón: 2 tajadas finas, 300 gr.
Cerezas: 12-15 piezas, 120 gr.	Membrillo: 1 pieza pequeña, 150 gr.
Chirimoyas: ½ pieza, 100 gr.	Naranjas: 1 unidad mediana, 150 gr.
Ciruelas: 2 piezas, 100 gr.	Nectarina: 1 unidad mediana, 150 gr.
Dátiles: 3 unidades	Níspero: 3 unidades
Frambuesa: 175 gr.	Papaya: 1 unidad mediana
Fresa: 200 gr	Pera: 1 unidad mediana
Granada: 1 pieza pequeña, 150 gr.	Piña: 2 rodajas finas
Higos: 2 unidades	Plátano: 1 unidad pequeña
Kiwi: 2-3 unidades, 150 gr.	Pomelo: 1 unidad
Mandarina: 2-3 piezas, 125 gr.	Sandía: 2 tajadas medianas
Mango: 1 unidad, 150 gr.	Uvas: 12-15 unidades
Manzanas: 1 pieza mediana, 150 gr.	

