

SMOOTHIE FRAGOLA, LAMPONE E MELONE



Preparazione: 10 min - Riposo: -- Cottura: -- Materiale: -

Ingredienti: 4 bicchieri

- 1 melone 200 g di lamponi 200 g di fragole 8 cubetti di ghiaccio
- 1. Togliere i semi e la buccia del melone e tagliarlo a pezzi.
- 2. Lavare e togliere il picciolo delle fragole. Sciacquare rapidamente i lamponi sotto l?acqua corrente.
- 3. Introdurre tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare 30 secondi sulla funzione "smoothies". Servire molto fresco.

Consigli del cuoco:

potete eliminare i cubetti di ghiaccio se utilizzate lamponi surgelati.

Blender Power 4 ■