

Frutta e verdura estiva? Mettile nell'estratto e nel frullato



Il meglio della frutta e della verdura estiva è riunito nell'estratto e nel frullato proposti qui.

Melone, pesca, carota, anguria, cetriolo, prugna: tutta la freschezza e i nutrienti di questi ingredienti estivi meravigliosi puoi trovarli nelle idee di estratto e di frullato che ti proponiamo di seguito. La tua estate non è mai stata così dissetante!

Estratto di melone, mela verde, pesca e carote

Ingredienti (per 1 litro)

mezzo melone
5 mele verdi Passo dopo Passo Despar
4 pesche
4 carote Passo dopo Passo Despar

Procedimento

Lava e monda tutti gli ingredienti, eliminando la buccia dal melone e i noccioli dalle pesche. Inserisci tutti gli ingredienti a pezzi nell'estrattore e conserva in frigo fino all'utilizzo.

Frullato di anguria, cetriolo, prugne e limone

Ingredienti (per 1 litro)

1 fetta di anguria
1 cetriolo sbucciato
4 prugne
mezzo limone sbucciato Passo dopo Passo Despar
4 foglie di menta
6 cubetti di ghiaccio

Procedimento

Lava, monda tutti gli ingredienti, eliminando la buccia dall'anguria e i noccioli dalle prugne, e riduci in pezzi. Frulla sino a ottenere un composto omogeneo, da conservare in frigo fino all'utilizzo.