

Frullato di anguria, cetriolo, prugne e limone

Preparati a sentire i brividi per la super freschezza di questo frullato da preparare in casa con ingredienti di stagione.



Il meglio degli **ingredienti estivi più freschi** è racchiuso in questo frullato con anguria, cetriolo, prugne e menta. Ci piace tantissimo perché è un'eccellente alternativa alle bevande zuccherate gassate: è con questo frullato, infatti, che puoi **dissetarti davvero!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso:

Preparazione: 5 minuti

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.