

Frullato di fragole, asparagi, carote e menta

Prova gli asparagi nel tuo frullato. Aggiungi frutta fresca e fai il pieno di gusto!



Con l'arrivo delle giornate più calde, quello che ci vuole è **una bevanda fresca** per restare idratato e fare il pieno di nutrienti utili! Questa è preparata con tantissimi ingredienti colorati: **fragole, asparagi verdi e carote**, il tutto completato da una presa di **semi di chia** e il profumo di una fogliolina di **menta**. Una volta assaggiato, non vorrai più farne a meno!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min.

Ingredienti (per 1 persona)

1 carota Passo dopo Passo Despar

4 punte di asparago verde (oppure anche i gambi ben pelati e non legnosi)

6 fragole

Una presa di semi di chia

1 foglia di menta fresca

4 cubetti di ghiaccio

Procedimento:

1. Lava bene e monda le verdure e la frutta.

2. Taglia tutto a pezzettoni e inserisci nel frullatore assieme al ghiaccio, la foglia di menta e i semi di chia.

3. Aziona il frullatore e lascia in funzione sino a che tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati e frullati.