



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Centrifugato energizzante fichi e frutto della passione



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

240K

NOTE

INGREDIENTI

8 Fichi

2 Maracuja (Frutto della passione)

1 Banana

1/2 Limone

Preparazione

- Tagliate i frutti della passione a metà e svuotatele la polpa con un cucchiaio mettendola, quindi, in una ciotola.
- Prendete la banana, sbucciatela e tagliatela a rondelle avendo cura di eliminare prima i filamenti e la parte finale.
- Spremete mezzo limone e filtrate il succo con un colino a maglie fini per eliminare eventuali semi. Sbucciate i fichi.
- Mettete gli ingredienti precedentemente preparati nella centrifuga. Azionate a velocità media aggiungendo acqua o filtrando con un colino fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Travasate nei bicchieri in cui avrete messo dei cubetti di ghiaccio e servite immediatamente.