



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Centrifugato per le merende dei bambini finocchio mela e pera



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

250K

NOTE

INGREDIENTI

2 Finocchi

3 Mele

3 Pere

Preparazione

- Mondate e sbucciate le mele eliminando il torsolo, le parti dure e i semi. Tagliatele a pezzi di medie dimensioni.
- Lavate i finocchi ed eliminate le parti legnose e il gambo. Tagliateli a fette nel senso della larghezza.
- Sbucciate le pere e rimuovete il torsolo, il picciolo e le parti dure. Tagliatele a pezzi di medie dimensioni.
- Mettete nella centrifuga tutti gli ingredienti preparati. Fate andare a velocità media, poi aggiungete un po' di acqua minerale, passate la miscela con un colino a maglie strette e versatela nei bicchieri. Fate consumare il centrifugato ai vostri bambini immediatamente per non disperdere il contenuto di vitamine.

Camilla Innocenti

I consigli di Camilla

- Se volete rendere il vostro centrifugato più sostanzioso, aggiungete delle mandorle tritate!
- Non aggiungete mai zucchero ai vostri centrifugati perché questi cocktail di vitamine sono già ricchi di zuccheri naturali, soprattutto se la frutta viene scelta a maturazione completa (cosa che raccomandiamo!). Se proprio i vostri cuccioli non possono farne a meno, dolcificate con una punta di miele o del fruttosio.