



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Frullato melagrana e menta



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

230K

NOTE

INGREDIENTI

4 Melagrane

1 Banana grande e 1/2

6 foglie di Menta fresca

Acqua fredda

Preparazione

- Tagliate a metà la melagrana, sgranate le due melagrane, mettete i chicchi in un barattolo e frullateli con un mixer a immersione. Separate il succo dai semini aiutandovi con un colino. Tenete il succo da parte.
- Sbucciate le banane, togliete i filamenti bianchi e tagliate i frutti a rondelle.
- Mettete nella centrifuga gli ingredienti preparati e aggiungete le foglioline di menta preventivamente lavate.
- Fate andare a velocità media aggiungendo acqua se necessario. Versate la miscela ottenuta nei bicchieri e consumate immediatamente.

Camilla Innocenti