



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Frullato smoothie pera e kiwi



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

220K

NOTE

INGREDIENTI

4 Pere

3 Kiwi

1 mazzetto di Spinaci

2 cucchiaini di Succo di limone

2 rametti di Menta fresca

350 ml di Acqua fredda

8 Cubetti di ghiaccio

Preparazione

- Sbucciate le pere e rimuovete il torsolo, il picciolo e le parti dure. Tagliatele a spicchi.
- Mondate gli spinaci eliminando la parte finale coriacea, lavateli e poi tagliateli a pezzetti.
- Lavate le foglie di menta e spezzettatele tenendo da parte qualche fogliolina per la guarnizione finale. Tritate il ghiaccio.
- Sbucciate i kiwi e mondateli tagliandoli poi a pezzi.
- Mettete nel boccale del mixer i kiwi e le pere a pezzi, le foglie di menta, gli spinaci e il ghiaccio tritato.
- Azionate il frullatore aggiungendo, a filo, l'acqua ben fredda in quantità variabile a seconda della consistenza desiderata.

- Versate nei calici e servite ben freddo guarnendo con foglioline di menta.

Camilla Innocenti