



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Smoothie banana fragola e menta senza lattosio



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

220K

NOTE

INGREDIENTI

300 g di Fragole

2 Banane

10 Ciliegie

1 rametto di Prezzemolo

1 rametto di Menta fresca

100 ml di Latte di riso

Preparazione

- Sbucciate le banane, rimuovete i filamenti bianchi e la parte finale.
- Lavate le ciliegie e, armandovi di pazienza, denocciolatele una a una (se vi armerete dell'apposito attrezzo, accorcerete i tempi notevolmente).
- Lavate le fragole, privatele delle foglioline verdi e tagliatele a metà.
- Mettete la frutta preparata nel mixer con il latte di riso, i cubetti di ghiaccio che avrete precedentemente tritato, la menta e il prezzemolo mondati del gambo e lavati sotto un getto delicato di acqua corrente.
- Frullate fino a quando non otterrete una miscela cremosa e uniforme, poi travasate nei calici decorandoli, ognuno, con una rondella di banana.

