

SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO

*“Un minuto di primavera
dura spesso più a lungo
di un’ora di dicembre
una settimana di ottobre
un anno di luglio
un mese di febbraio.”
Jacques Prévert*



E' uscito un nuovo meraviglioso numero di Taste&More!!! Un numero emozionante, ricco e colorato... tutto questo è possibile grazie alle persone e amiche che fanno parte di questo team unico e speciale.

Per sfogliare Taste&More clicca sulla copertina in fondo al post!!!



SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO
per 2 persone

30 g di zucchero di canna
90 g di yogurt bianco magro
140 g di ananas fresco al netto
80 g di cetriolo senza buccia

90 g di mirtilli freschi

5 g di zenzero fresco

Preparazione

Mettete lo yogurt in appositi stampini per il ghiaccio e riponete in freezer. Quando saranno congelati metteteli in un frullatore, unite l'ananas ed il cetriolo sbucciati e a pezzetti. Frullate finché il composto sarà liscio. Togliete 1/3 del composto dal frullatore, unite al rimanente i mirtilli e frullate. Servite nei bicchieri alternando i due composti. A piacere potete frullare tutto assieme.





