

UN FRULLATO NATURALE COME BUONA MEDICINA

Il frullato di frutta è una salutare bevanda a base di frutta fresca, è buono e nutriente ed è ricco di vitamine... una medicina "naturale" di cui **FIDARSI**, soprattutto con l'arrivo dei primi caldi! Siete pronti per prepararlo???? Mettiamoci al lavoro!

Il frullato può essere preparato utilizzando la frutta che più vi piace, può essere arricchito con del latte o con del succo di arancia.

INGREDIENTI per circa 2 frullati:

- 2 PESCHE
- 2 BANANE
- 200 gr. DI FRAGOLE
- 2 KIWI
- 60 ml di LATTE

PROCEDIMENTO:

- ✓ Sbucciate il kiwi e tagliatelo a cubetti



- ✓ Lavate bene le pesche e le fragole e tagliatele a cubetti
- ✓ Sbucciate, per ultime, le banane e tagliatele a rondelle



- ✓ Mettete tutta la frutta nel frullatore
- ✓ Aggiungete il latte e frullate fino a creare un composto liscio e omogeneo



✓ Versate nei bicchieri e... **SERVITE SUBITO!**



CONSIGLI:

Se volete rendere più dolce il vostro frullato alla frutta basterà aggiungere 1 cucchiaino di zucchero o di miele. Potete decorarlo con delle fragole!

**AVETE PREPARATO UNA GUSTOSISSIMA “MEDICINA NATURALE” PER VOI OPPURE DA OFFRIRE
ALLA VOSTRA FAMIGLIA!**