

LA RICETTA PER IL FRULLATO

INGREDIENTI:

- frutta a scelta
- latte
- acqua
- frutta secca
- miele
- menta fresca

PROCEDIMENTO:

1. SCEGLI LA FRUTTA CHE VUOI UTILIZZARE.
2. LAVALA O SBUCCIALA, A SECONDA DEL TIPO DI FRUTTA, E TAGLIALA A PEZZI.
3. METTI LA FRUTTA A PEZZI NEL BICCHIERE DEL FRULLATORE, AGGIUNGI UN POCHINO DI ACQUA, POCA ALL'INIZIO, E FRULLA.
4. SE TI SEMBRA TROPPO DENSO, AGGIUNGI ACQUA, SE VUOI ADDOLCIRLO, USA IL MIELE.
5. VERSA NEL BICCHIERE PREFERITO.

QUALCHE CONSIGLIO:

Al posto dell'acqua, che lo rende molto dissetante e d'estate va benissimo, puoi usare il latte, magari per una colazione super salutare!

Se vuoi, puoi decorare il bicchiere con fettine di frutta, granella di frutta secca come mandorle, nocciole, oppure una fogliolina di menta fresca!

LAVORA CON UN ADULTO!

