

LIGHT BOAT

Ingredienti

- mela (una e mezzo)
- succo d'arancia (100ml)
- succo di carota (400ml)
- yogurt alla fragola (160g)

Come si prepara

Mettete i succhi di carota e di arancia, lo yogurt e una mela a pezzetti nel frullatore

Miscelate a bassa velocità per 30 secondi

Versate nei globet grandi e completate con l'aggiunta di 50 ml di acqua per ogni bicchiere

Decorate con mezza fragola e una fettina di mela per ciascun bicchiere

Difficoltà: 1

Tempo: 10

Tabella nutrizionale

Valore energetico	60 kcal 251 kJ
-------------------	-------------------

Tags

frutta, Analcolici, Light boat, succhi frutta

