

MACEDONIA BELLAVISTA

Ingredienti

- 1 limone
- zucchero a velo (20gr)
- 1 mela
- 2 melone
- 2 kiwi
- mirtilli
- cocomero
- ribes

Come si prepara

Tagliare a metà i meloni nel senso dell'altezza e rimuovere i semi.

Svuotarli della polpa con uno scavino sferico in modo da ricavare delle palline di melone.

Ripetere il procedimento con la polpa dell'anguria e dei kiwi.

Tagliare a tocchetti la mela e riunire tutta la frutta in un recipiente, lasciando da parte 2 cucchiari di ribes e mirtilli per la decorazione.

Aggiungere lo zucchero a velo e il succo del limone, poi lasciar riposare in frigorifero.

Nel frattempo incidere le calotte di melone con un coltello affilato stondando i bordi.

Al momento di servire disporre la frutta nelle coppette di melone e decorare con frutti di bosco e una spolverata di zucchero a velo.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	36 kcal 151 kJ
-------------------	-------------------

Tags





leggera, light, dietetica, frutta, ipocalorica, macedonia, ipocaloriche, dieta mediterranea, bellavista

