

# FRULLATI



## DIETETICI

**100 CALORIE IN 300 GRAMMI**

**ATTREZZI D'USO:**

**CENTRIFUGA:** SUCCO DENSO ALLUNGABILE.

**FRULLATORE:** PRESENZA ANCHE DI FIBRE.

### CAROTA, ANANAS, MELONE, ARANCIA

#### INGREDIENTI

5 cubetti ghiaccio frantumati

100 gr carota

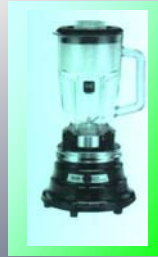
50 gr ananas

50 gr melone

30 gr arancia succo



(36)



Attenzioni particolari all'uso di frutta e verdura troppo ricca di calorie.

Meglio se non utilizzati: alcol, zuccheri, sciroppi. Si allo zucchero diet.

**Con frutta a rischio annerimento aggiungere succo Limone.**

### POMODORO, KIWI, LAMPONE, ACQUA

Se utilizzato ghiaccio in Blender (frullatore), che sia sempre 'frantumato'.

#### INGREDIENTI

50 gr pomodoro, sbucciato

30 gr kiwi, sbucciato

20 gr lampone

acqua minerale naturale quanto basta. (36)

5 cubetti ghiaccio frantumati



(36)



**Nel Blender: La Carota cede molto del suo sapore dolce.**

**Nella Centrifuga: La Patata cruda rende consistenti i drinks e ammorbidisce i sapori più forti (pomodoro, peperone...) senza cambiarne il gusto.**

### ANANAS, FRAGOLA, THE

#### INGREDIENTI

5 cubetti ghiaccio frantumati

100 gr ananas

100 gr fragole

100 gr the Ceylon (freddo)



(36)

