



Frullato di banana, lamponi e succo 100% frutta

🕒 5 min

Procedimento:



❶ Lavare i lamponi e le foglie di menta.

❷ Tagliare le banane a pezzetti.

❸ Mettere i lamponi e le banane nel frullatore e aggiungere il succo 100% frutta (conservare 4 lamponi interi per decorare il frullato).

❹ Frullare.



❺ Versare nei bicchieri e decorare con i lamponi interi e le foglie di menta.



Ingredienti:

- 3 banane
- 4-6 manciate di lamponi (freschi o surgelati)
- 1-2 bicchieri di succo 100% frutta (es. mela)
- 4 foglie di menta (facoltativo)

NB: si possono utilizzare altri frutti, come fragole, albicocche, pesche, mele, pere, melone, anguria, ecc. I frutti interi devono essere tagliati a pezzi prima di essere messi nel frullatore.

x 4 persone

Varianti:

- Frullati misti: abbinare più tipi di frutta (es. fragole e lamponi o pesche e mele) oppure abbinare la frutta con la verdura (es. mela e carota).
- Aggiungere delle spezie al frullato (es. zenzero, cannella, cumino, ecc.).
- Per chi lo gradisce, una volta ottenuto il frullato, aggiungere dei cubetti di ghiaccio.



Frappè di latte e frutta

Per ottenere un frappè di frutta sostituire il succo 100% frutta con del latte oppure dello yogurt naturale o del quark magro.



E S T A T E

🕒 = tempo di preparazione

🕒 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini