



Smoothie esotico

Categorie: Merenda, Salutare, Smoothie, Speciali

Autore: IFood



Tempo di preparazione: 00:20' - **Porzioni:** 1

Ingredienti

| | |
|------|-------------------------|
| 6 | Prugne della California |
| 1 | mango |
| 1 | banana |
| 1/2 | ananas |
| 4 | fragole |
| 10 | mirtilli |
| 8 | lamponi |
| 1 | lime |
| q.b. | semi vari |

Procedimento

Lavate e mondate la frutta.

Tagliate a metà l'ananas e ricavatene la polpa.

Mettere nel blender il mango, la banana, l'ananas, le Prugne della California, i mirtilli i lamponi e le fragole. Irrorate con il succo di lime.

Frullate il tutto. Mettete lo smoothie ottenuto in una ciotola e decorate con dei semi, delle fragole e con una tartare di Prugne della California.

