



SMOOTHIE TROPICALE

INGREDIENTI

Mango (maturo)	1
Kiwi	2
Banana (matura)	1
Cetrioli	1/2
Bucce di psillio	1 cc
Acqua (fredda)	Ca. 250 - 300 ml

PREPARAZIONE:

Mettere le bucce di psillio nell'acqua.

Sbucciare tutta la frutta, tagliarla a pezzettini e metterla nel frullatore.

Sbucciare anche il cetriolo, tagliarlo a pezzettini e aggiungerlo alla frutta nel frullatore.

Aggiungere le bucce di psillio e frullare ad impulsi fino a quando il composto non è cremoso e omogeneo. Versare in bicchieri e guarnire con una fetta di cetriolo.

