

DOLCI E DESSERT

Frullato di melone e fragole

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

CALORIE

34 kcal

Ingredienti per 4 persone

Fragole	200 g
Polpa di melone	200 g
Zucchero	1 cucchiaio
Limone (succo)	1/2
Ghiaccio tritato	1/2 cucchiaio

Preparazione

- 1 In una terrina, mescolate il succo di limone con lo zucchero, finché questo sarà completamente sciolto.
- 2 Lavare rapidamente le fragole in acqua ghiacciata, scolarle, asciugarle delicatamente, metterle nel composto di limone e zucchero, unire il melone tagliato a dadini.
- 3 Mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno, porre la terrina in frigorifero e far macerare la frutta per circa un'ora.
- 4 Trascorso questo tempo, passare le fragole al passino, versare il passato nel bicchiere del frullatore, unire il melone, il succo di macerazione e frullare il composto per un minuto.
- 5 Unire il ghiaccio tritato e frullare ancora per un istante. Versare il frullato in coppe individuali o nella coppa di servizio e servire subito.