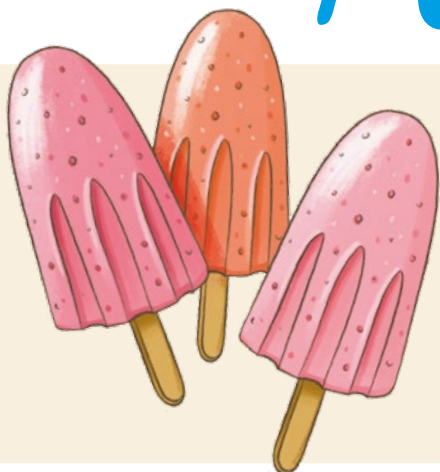


Agosto



Ghiaccioli allo yogurt e frutta fresca

Che soddisfazione preparare con le nostre mani gli alimenti che ci piacciono di più. Se poi il risultato è sano e goloso, la felicità raddoppia! Ecco, allora, il segreto per fare dei freschissimi ghiaccioli con la frutta estiva; una merenda leggera e ricca di vitamine, per rinfrescare anche le giornate più afose.

Ingredienti per 6 persone: 250 G DI YOGURT BIANCO INTERO POSSIBILMENTE NON ZUCCHERATO, 150 G DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (AD ESEMPIO ANGURIA E PESCA), 1 CUCCHIAINO DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO.

Procedimento:

- 1 PER PREPARARE I TUOI GHIACCIOLI PUOI SCEGLIERE UNO O PIÙ TIPI DI FRUTTA DI STAGIONE. AD ESEMPIO, IN ESTATE, SCEGLI ANGURIA, MELONE, PESCA, ALBICOCCA, MORA, ...
- 2 LAVA E MONDA BENE LA FRUTTA CHE HAI SCELTO, POI TAGLIA LA A PEZZETTI E METTILA NEL FRULLATORE. FRULLA TUTTO PER DUE MINUTI, FINO A OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO.
- 3 UNISCI AL FRULLATO LO YOGURT BIANCO E UN CUCCHIAINO DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO. MESCOLA FINO A CHE GLI INGREDIENTI SARANNO BEN AMALGAMATI.
- 4 VERSA IL COMPOSTO NEGLI STAMPI DA GHIACCIOLO E RIPONILI IN FREEZER PER 3 ORE, FINO A QUANDO I GHIACCIOLI SI SARANNO INDURITI.



per una vita più buona, più sana!

**VERDURA
& FRUTTA
DEL MESE**



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CIPOLLA



FICO



MELANZANA



MELONE



MORA



PEPERONE



PESCA



POMODORO



PRUGNA



SUSINA



ZUCCHINA