



### FRULLATO ESTIVO - MELA E CAROTA

Un concentrato di estratti naturali per la bellezza e la salute, che ci aiuterà ad assumere le dosi necessarie di vitamine ed altre sostanze che aiutano la pelle a mantenersi elastica ed in salute.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 3 unità medie di mela [450 g]
- 4 fette di ananas, fresco [360 g]
- 2 unità di carote, crude [100 g]
- 1 vasetto di yogurt di latte parzialmente scremato [125 g]

## COME PREPARARE LA RICETTA

- <sup>10</sup> Lavate le mele, sbucciatele e fatele a pezzetti. Sbucciate l'ananas, privatelo della parte dura e fatelo a pezzetti. Lavate le carote, spuntatele, raschiatele e riducetele a rondelle. Unite nel bicchiere del frullatore la frutta, aggiungendo l'arancio e lo yogurt. Se vi piace più liquido, aggiungete un po' d'acqua.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (202 g)	% AR
ENERGIA	46 kcal	92 kcal	5 %
PROTEINE	1 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	9 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	9 g	19 g	21 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	12 mg	24 mg	1 %