



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Ghiaccioli di frutta



Quantità per 2 ghiaccioli alla fragola
o ai frutti di bosco

Ingredienti

- 100 gr. fragole o frutti di bosco
- 100 ml acqua
- succo di 1 limone
- 20 gr. zucchero di canna



Quantità per 2 ghiaccioli al melone
alla pesca o al kiwi
o ai frutti di bosco

Ingredienti

- pesca o melone o kiwi gr. 200
- succo di 1 limone
- 100 ml acqua
- 20 gr. zucchero di canna



Scegli il frutto che preferisci, lavalo e mettilo nel frullatore insieme all'acqua, al succo di limone e allo zucchero di canna

Fai frullare il tutto alla mamma fino ad ottenere un succo omogeneo.

Versalo nello stampo per i ghiaccioli (se non ce l'hai puoi benissimo utilizzare dei bicchierini di plastica e dei bastoncini di legno per gli stecchi).

Metti tutto in freezer e lascia a riposo per almeno 18 ore.

Per ottenere un effetto più bello, fatti aiutare dalla mamma a tagliare fettine sottili di kiwi, di fragole, di pesche o di melone e inseriscile nello stampo insieme al succo frullato. Puoi sbizzarirti con le decorazioni!

Ricordati di usare sempre frutta e verdura di stagione!



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!