



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Bevande energetiche



Bevanda di Hulk

Dosi per 3 porzioni

Ingredienti

- 1 pera e 1 mela BIO
- succo di 1/2 limone
- 400 ml di acqua naturale
- 1 manciata di spinaci freschi

Bevanda di Monica

Dosi per 2 porzioni

Ingredienti

- 1 arancia BIO
- 1/2 carota BIO
- 1 kiwi BIO
- succo di 1/2 limone
- 100 ml di acqua naturale

Preparazione della bevanda di Hulk:

lava con cura gli spinaci. Fatti aiutare dalla mamma o dal papà a tagliare a pezzettini la pera e la mela (attento al coltello!).

Spremi il succo del mezzo limone e metti tutto nel mixer con l'acqua naturale. Frulla il tutto e la tua super bevanda è pronta! Puoi decorare i bicchieri con qualche fettina d'arancia!

Preparazione della bevanda di Monica:

spremi con l'aiuto della mamma o del papà l'arancia ed il limone. Sbuccia il kiwi, pela la carota e taglia tutto a pezzettini (attento al coltello!). Versa il tutto nel boccale del mixer, e aggiungi l'acqua.

Frulla e servi! Puoi decorare il bicchiere con qualche fettina di kiwi!

Ad entrambe le bevande si può aggiungere un cucchiaino di miele!



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