



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Frullato ghiacciato con banana Chiquita e pesche

Questa bevanda salutare è perfetta per qualsiasi giorno della settimana! Preparata con banane Chiquita congelate e pesche, viene guarnita con melagrana, pezzi di banana, scorza di limone e pistacchio finemente tritato

1

Tagliare la banana Chiquita a pezzi e grattugiare la scorza del limone in una piccola ciotola separata.

2

Frullare i pezzi di banana insieme con le pesche, il succo di limone e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo.

3

Versare il composto in una teglia di metallo bassa e metterla in freezer per un'ora.

INGREDIENTS FOR

1.5 banane Chiquita
2 peaches
600 mL acqua
1 lemon (zest + juice)
15 g pistachios
2/2 pomgranate

NUTRITIONAL VALUES PER PERSON

156 Calorie
5,8g Grassi
1,1g Saturi
19,7g Carboidrati
15,1g Zuccheri
3,1g Fibre
3,4g Proteine
0g Sale

4

Quando il composto è congelato, mescolare con una forchetta per creare cristalli di ghiaccio.

5

Mettere la granita nei bicchieri e guarnire con mezza banana, la melagrana, la scorza di limone e il pistacchio.

6

Provala e condividi la tua ricetta del frullato ghiacciato con [#ChiquitaBanana](#)