

OLIO CUORE

Smoothie mela, carota e sedano



Ingredienti

- 3 mele
- 2 carote
- 2 coste sedano
- 1 cucchiaino succo di limone
- qb cubetti di ghiaccio

Decorazione

- ciuffetti sedano
- bastoncini carote

- **Portata: Bevande**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 81 Kcal**
- **Grassi: 0.50 g**

Preparazione

- Sbucciare le mele, eliminare il torsolo e ridurle a pezzi.



- Mondare le carote e tagliarle a pezzi.



- Porre nel frullatore le mele e le carote.



- Aggiungere il sedano a pezzi.
- Completare con il succo di limone e i cubetti di ghiaccio, poi fullare.



- Versare nei bicchieri.
- Decorare con un ciuffetto di sedano e un bastoncino di carota e servire.

