

Frullato d'arancia alla nocciola



Ingredienti per 1 porzione

1 flacone	di Fresubin® PRO Drink Nocciola
1	arancia
1 fetta	di zenzero
1 rametto	di menta fresca
1-2	cubetti di ghiaccio
1-2 cucchiaini	di miele o zucchero, a piacere

Valori nutrizionali per porzione

Energia	563 kcal
Proteine	30 g
Carboidrati	...	61 g
Grassi	19 g



Preparazione

1. Sbucciare l'arancia e rimuovere la pellicina bianca. Tagliarla a pezzetti. Sbucciare lo zenzero e tagliarlo a dadini. Lavare la menta, asciugarla scuotendo e staccare le foglie. Mettere da parte la punta del rametto per usarlo come guarnizione.
2. Frullare finemente l'arancia tagliata a pezzetti, Fresubin® PRO Drink Nocciola, lo zenzero, le foglie di menta e i cubetti di ghiaccio. Aggiungere miele o zucchero a piacere.
3. Versare il frullato in un bicchiere alto. Guarnire con la menta e servire con o senza cannucchia.

CONSIGLIO

In mancanza di menta fresca, si può utilizzare 1/2 cucchiaino di menta essiccata, ad es. quella contenuta nelle bustine delle tisane.