

FRULLATO DI FRUTTA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 2 FRULLATI

- Latte magro **250 g**
- Frutta di stagione **a piacere**:
fragole 100 g al netto degli scarti, pesche 100 g di polpa al netto degli scarti, banana 220 g (polpa 150 g), more 50 g se è estate; se è autunno arance, mele e melagrana
- Cioccolato fondente **20 g**
- Menta, **4 foglie** fresche (per decorare)

PREPARAZIONE

Preparare questo frullato è davvero semplice e veloce. Con un coltello dalla lama robusta, trita a scaglie il cioccolato fondente partendo da un angolo della tavoletta. Dopo aver lavato bene ed asciugato fragole, pesche e more, rimuovi i piccioli e i noccioli e tagliale a tocchetti. Procedi poi con le banane: dopo averle sbucciate, tagliale a rondelle. Trasferisci la frutta nel frullatore e aggiungi anche il latte magro. Frulla tutto per un minuto, così da ottenere una consistenza uniforme.

PRESENTAZIONE

Versa il frullato in due bicchieri alti guarnendoli con scaglie di cioccolato fondente e due foglioline di menta per ciascun bicchiere.

NOTE

Puoi ovviamente usare la frutta che preferisci, ma la scelta migliore è comunque optare sempre per quella di stagione!



