

SANDÍA CON MIEL

Verano, Refrescante, Buena cara, defensas naturales

Para
3
Vasos

Ingredientes:

750 g de sandía

½ limón sin piel

20 g de miel

20 g de agua

Preparación: Hacer hervir la miel y el agua. Dejar enfriar. Retirar la cáscara de la sandía, despepitarla y cortarla en trozos grandes.

Introducir la sandía y el limón sin piel en la licuadora J 80 Ultra/J 100 Ultra.

En un vaso, verter primero la miel y después el zumo de sandía.

Idea para decorar: servir con rajadas finas de sandía.

Beneficios: La sandía, que contiene mucha agua, calma la sed y refresca sin riesgo alguno para la línea, pues es **muy poco calórica**. La sandía también es una fuente de vitaminas A, B y C.

Trucos Robot-Coupe: Para introducirlas en la licuadora, hay que pelar las frutas y hortalizas con piel (como la sandía).

