

MELOA

Verão, Rejuvenescedor, Digestão, Vitamina A

Para
3
Copos

Ingredientes:

400 g de meloa polpa verde
1 maçã Granny-smith
½ limão

Preparação: Retire a casca da meloa e corte-a em pedaços grandes. Descasque o limão. Passe a meloa, a metade do limão e a maçã na centrifugadora J 80 Ultra/J 100 Ultra.

Misture com uma colher e sirva de imediato. Aromatize com algumas folhas de hortelã.

Ideia de decoração: Decore com pequenos cubos de meloa cortados com o cortador de legumes Robot-Coupe (utilize o equipamento de macedónia 8 x 8 x 8 mm).

Benefícios: A meloa é benéfica para o aparelho digestivo. O sumo muito aromático combina-se agradavelmente com frutas aciduladas.

Outra ideia: Substitua a meloa por pêsegos.

Dicas Robot-Coupe: Antes de serem passados na centrifugadora, os legumes de casca espessa e as frutas devem ser descascados (ex: melancia) e devem ser retiradas todas as sementes grandes (ex: meloa). Se utilizar pêsegos, retirar o caroço.

