



 10 MINUTI

FRULLATO CON KIWI ZESPRI™ SUNGOLD™

mango, spinaci, semi di chia e yogurt.



INGREDIENTI

- 125 g di yogurt al naturale
- 3 kiwi Zespri™ SunGold™
- 200 g di polpa di mango
- 30 g di spinaci freschi
- 10 ml di sciroppo d'agave
- 250 ml di acqua minerale
- 10 g di semi di chia
- 150 g di cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

Sbucciare e tagliare 2 kiwi. Metterli nel frullatore con gli spinaci, lo sciroppo, l'acqua, metà dello yogurt e la chia. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolare la polpa di mango con lo yogurt rimasto. Versare metà della composto a base di mango in dei bicchieri grandi, e di seguito quello a base di kiwi. Guarnire con il kiwi rimanente tagliato a fettine.



Zespri Kiwifruit Italia | www.zespri.com | www.zesprikiwilovers.com