

# ANGURIA AL MIELE

Estate, Rinfrescante, Colorito radioso, difese naturali

Per  
**3**  
Bicchieri

## Ingredienti:

750 g di anguria  
½ limone sbucciato  
20 g di miele  
20 g di acqua

**Preparazione:** Far bollire il miele e l'acqua. Far raffreddare. Togliere la scorza dell'anguria, togliere i semi e tagliarla a grossi pezzi.

Mettere l'anguria e il limone sbucciato nella centrifuga J 80 Ultra/ J 100 Ultra.

Nel bicchiere versare dapprima il miele e in seguito il succo di anguria.

*Idea per la decorazione: servire con fettine sottili di anguria.*

**Benefici:** L'anguria, molto ricca di acqua, rinfresca e disseta senza rischi per la linea: ha pochissime calorie. L'anguria è anche fonte di vitamine A, B e C.

**Astuzia Robot-Coupe:** Prima di essere passata nella centrifuga, bisogna togliere la scorza della frutta e della verdura con buccia grossa (ad es. l'anguria).

