

MELANCIA COM MEL

Verão, Refrescante, Boa Cara, Defesas naturais

Para
3
Copos

Ingredientes:

750 g de melancia
½ limão descascado
20 g de mel
20 g de água

Preparação: Ferver o mel e a água. Deixar arrefecer.

Retire a casca e as sementes da melancia, corte-a em pedaços grandes.

Ponha a melancia e o limão descascado na centrifugadora J 80 Ultra/J 100 Ultra.

No copo, despeje primeiro o mel e em seguida o sumo de melancia.

Ideia de decoração: Sirva com fatias finas de melancia.

Benefícios: A melancia, muito rica em água, desaltera e refresca sem nenhum risco para a linha: é **muito pouco calórica**. A melancia é igualmente uma fonte de vitaminas A, B e C.

Dicas Robot-Coupe: Antes de serem passados na centrifugadora, os legumes de casca espessa e as frutas devem ser descascados (ex: melancia).

