

Smoothie de melón

Rápido de preparar, super sano y sobre todo: ¡delicioso! Además, puedes usar esta receta con la fruta que más te guste, ¡son todo ventajas!

Tiempo de preparación: 10 min. · Nivel de dificultad: muy fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 2 personas.

Ingredientes

1 ud. Melón
1 cdta Miel
1 pizca Cardamomo molido
1 ud. Opcional: plátano

Preparación

Cortar el melón por la mitad y retirar las semillas con una cuchara, sacar el resto de la pulpa y ponerla en la batidora. Con una cuchara de helado, sacar unas cuantas bolas de melón o incluso de kiwi para decorar y reservar.

Añadir a la batidora una cucharadita de miel y unas hojas de menta fresca o de melisa. Condimentar con una pizca de cardamomo molido.

Mezclar bien hasta conseguir la cremosidad deseada y enfriar bien.

Para servir, rellenar los vasos con cubitos de hielo y decorar con hojas de menta o melisa.

Si prefieres un smoothie más cremoso: añadir 100 ml de leche de almendras y/o 50 g de yogur (natural o vegetal, al gusto)

Si quieres una versión más dulce: añadir 2 plátanos a la batidora