



Spiedini di frutta con succo di mirtillo

Anche chi non mangia molta frutta non potrà davvero resistere a questi spiedini naturalmente dolci e colorati, ricchi di tutte le vitamine e dei principi nutritivi di mela, pera, arancia e mandarino!

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

- 2 mele biologiche
- 2 pere biologiche
- 2 arance biologiche
- 2 mandarini biologici
- 1 bicchiere di succo di mirtillo
(se possibile, senza zuccheri aggiunti)
- stecchini da spiedino

Difficoltà: FACILE Costo: BASSO
Preparazione: 10 MINUTI

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare le mele e le pere, poi con uno scavino ricavare alcune palline di polpa.
2. Sbucciare le arance e i mandarini e mettere gli spicchi insieme alle palline di pera e mela.
3. Infilare quindi tutta la frutta negli stecchini da spiedino alternandola.
4. Versare il succo di mirtillo in una ciotolina e con un pennello da cucina spennellare bene gli spiedini con il succo!

