

3 BANANE MATURE  
FONTE DI FERRO



# COCKTAIL DI FRUTTA

1 FRULLARE  
NEL MIXER

2 LE BANANE

3 IL MEZZO  
MELONE

4 LE PESCHE



1/2 MELONE  
RICCO DI VITAMINA C



5 IL SUCCO  
DI LIMONE



6 IL LATTE  
DI COCCO

3 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE



200 ML DI LATTE DI COCCO



2 PESCHE GRANDI E MATURE  
RICCHE DI VITAMINE A E C

7 FINO A OTTENERE  
UNA PUREA



8 E DECORARE CON  
IL COCCO ESSICCATO

2 MANCIATE DI COCCO  
ESSICCATO O FRESCO  
FONTE DI ZINCO, FERRO, RAME

9 VERSARE LA PUREA COSÌ OTTENUTA  
IN DUE GRANDI BICCHIERI



CHE COSA SERVE:

MIXER, FORCHETTA, COLTELLO, CUCCHIAIO, TAGLIERE