

MANGIA E BEVI

Un gustoso pranzo...

Ingredienti:

gelato alla vaniglia 200 g
banane 2
anguria 400 g di polpa
lamponi e fragoline 150 g
cereali croccanti 8 cucchiaini (80 g)
foglioline di menta per guarnire

Preparazione:

Privare l'anguria dei semi e tagliarla a fettine, frullarne 200 g, versare il composto in un boccale di vetro, coprire con un foglio di pellicola e tenere in frigorifero per circa 30 minuti. Lavare delicatamente i lamponi e le fragoline, tamponarli con la carta assorbente e tenerli da parte. Sbucciare le banane e tagliarle a fettine sottili.

Riempire 4 bicchieri di vetro alti e capienti con strati alternati di gelato, frutta (compresa l'anguria rimasta) e cereali, completando con una pallina di gelato. Poi versare in parti uguali il frullato di anguria, decorare con frutti rossi, Ventagli e Sigarette Ali d'Oro e foglioline di menta e servire subito.



Fonte: <http://www.donnamoderna.it>