



LICUADO DE GRANADA, MANZANA, UVA, CAQUI Y LIMA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de granada
- 250 g de manzana
- 360 g de uva
- 600 g de caquis
- 100 g de lima
- 1 rama de menta

LA PREPARACIÓN

- Coloca los granos de la granada en un colador que esté encima de la jarra de la licuadora. Con la parte trasera de una cuchara, aplástalos bien para que se escurra el zumo.
- Corta las manzanas y aplástalas también junto con las uvas. Colócalo todo en la licuadora.
- Corta el caqui en rodajas y quítale las pepitas y la piel. Incorpora a la licuadora y licua todo bien hasta que quede suave y cremoso.
- Agrega el zumo de la lima, remueve y sirve decorando el vaso con una ramita de menta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 45.7 g	Grasas 0.93 g
Kcal 211	Proteínas 1.9 g