



## ZUMO DE MANZANA, ALMENDRA Y ANACARDO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 350 ml de zumo de manzana
- 120 g de anacardos
- 120 g de almendras blancas
- 120 ml de agua

### LA PREPARACIÓN

- Muele muy fino los anacardos y las almendras en una moladora de café o de nueces. Colócalo en una jarra grande y ve poco a poco mezclándolo con agua.
- Bátelo después junto con el zumo de manzana. Así quedará todavía un poco grueso, así que si quieres suavizarlo, bátelo más antes de servir. Si tienes una batidora de mano, hazlo con esa para mejorar la textura.
- Sírvelo inmediatamente, muy frío, en 4 vasos previamente puestos a enfriar en la nevera.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Hidratos de carbono 21.1 g	Grasas 29 g
Kcal 399	Proteínas 10.9 g