



GRANIZADO CON MIEL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de limón
- 120 g de naranja
- 15 g de miel
- 2 unidades de te
- 1000 ml de agua
- 2 ramas de hierbabuena picada
- cubitos de hielo
- granos de polen

LA PREPARACIÓN

- Prepara el té con $\frac{1}{2}$ litro de agua hervida y la cáscara de la naranja. Deja reposar durante 5 minutos y cuela. Ralla la cáscara de 1 limón y reserva la cáscara de otro. Exprime la naranja y los 3 limones.
- Coloca en una jarra los zumos, el té y mezcla bien con la miel y los granos de polen con ayuda de una cuchara de madera.
- Incorpora la ralladura, la cáscara del otro limón, la hierbabuena y los hielos. Cubre con el agua con gas y sirve en copas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6 g	Grasas 0.18 g
Kcal 33.3	Proteínas 0.6 g