

FRUITA FRESCA



Boles de meló i síndria

1

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de meló de polpa blanca i consistent
- 400 g de polpa de síndria
- 50 ml de kirsch (opcional)
- 200 ml de beguda vegetal (civada, arròs, etc.)
- 2 claus (espècia)
- 1 branca de canyella



2

PREPARACIÓ

1. Es fan boles de la síndria i el meló amb un buidador de vegetals, i s'esquitxen amb el licor.
2. Es reserven a la nevera dins d'un bol gran.
3. Es cou, a foc suau durant 4 minuts, la beguda vegetal amb les espècies.
4. Es tapa i es deixa refredar.
5. Es barreja amb la fruita just abans de servir.

Recorda que...

Menjar més fruita i fer activitat física (nedar, caminar a bon pas, anar en bicicleta, ballar, etc.) són dues bones maneres de fer salut a l'estiu!!!

