



*Prugne  
dalla California!*

# Gli Smoothies di Sunsweet I frullati del benessere

Inizia la tua  
giornata in salute!



*Innamorate delle tue  
Ricette*

# FRULLATO ENERGIZZANTE ALLE PRUGNE

## Ingredienti

- 1 mela pelata e affettata
- 1 limone pelato e senza semi
- 1/2 tazza di Succo di Prugne Sunsweet
- 1/2 tazza di cubetti di ghiaccio
- 2-3 cm di radice di zenzero fresco, sbucciato e schiacciato



## Preparazione

- 1 Mettere nel bicchiere del frullatore la mela, il succo di prugna, il limone e lo zenzero.
- 2 Frullare, aggiungere i cubetti di ghiaccio, frullare ancora sino a che si ottiene una bevanda liscia.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**4** persone

 Energia

**133** calorie

# FRULLATO AL MANGO E PRUGNE

## Ingredienti

1 arancia non trattata

1 mango pelato e cubettato

120 - 125ml di Succo di Prugne  
Sunsweet

125 g di yogurt naturale

75 ml di latte parzialmente  
scremato



## Preparazione

- 1** Grattugiare la scorza di arancia poi togliere la buccia e tagliate a spicchi - farlo sopra una ciotola per raccogliere il succo.
- 2** Mettere i segmenti di arancia in un frullatore con gli altri ingredienti e frullare sino ad ottenere un composto liscio.
- 3** Versare in due bicchieri e bere immediatamente.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**2** persone

# FRULLATO DI BANANE E PRUGNE

## Ingredienti

2 banane

4-5 prugne Sunsweet  
denocciolate

2 tazze di latte parzialmente  
scremato

5 cubetti di ghiaccio



## Preparazione

- 1** Mettere le prugne Sunsweet in un frullatore con 3/4 di tazza di latte. Frullare bene per circa due minuti. Passare in un colino e mettere da parte
- 2** Mettere poi le banane nel frullatore assieme al resto del latte e al ghiaccio. Frullare bene. Aggiungere il frullato di prugna e frullate tutto.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**4** persone

 Energia

**150** calorie

# FRULLATO DI MELE PRUGNE E NOCE MOSCATA



## Ingredienti

1 mela sbucciata e tagliata a spicchi

100 ml di succo di mele

100 ml di succo di prugne  
Sunsweet

1/4 di cucchiaino di noce  
moscata



## Preparazione

- 1 Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti e farlo andare sino ad ottenere una consistenza omogenea. Servire in un bicchiere spolverando con noce moscata o cannella.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**2** persone

# FRULLATO POTERE ROSSO

## Ingredienti

1 tazza di Succo di Prugne  
Sunsweet

1 tazza di mirtilli congelati

1/2 tazza di yogurt magro

1 cucchiaino di miele

2 cubetti di ghiaccio



## Preparazione

- 1 Frullare tutti gli ingredienti insieme fino a che si ottiene un composto liscio, aggiungendo più cubetti di ghiaccio, se si preferisce un frullato più spesso.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**1** persone

# FRULLATO DI ANGIURIA, FRAGOLE E PRUGNE

## Ingredienti

2-3 tazze di anguria (senza semi)

1 tazza di yoghurt magro alla vaniglia

1 tazza di fragole surgelate

1/2 tazza di succo di prugne SUNSWEET



## Preparazione

- 1** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare sino ad ottenere una consistenza omogenea.
- 2** Si ottengono due grossi bicchieri.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**2** persone

# FRULLATO AL MANGO E ALLA VANIGLIA

## Ingredienti

2 manghi

50 g di prugne SUNSWEET  
denocciolate

1 baccello di vaniglia

300 ml di succo di arancia  
spremuto al momento

200 g di yogurt greco

80 g di fiocchi d'avena  
istantanei



## Preparazione

- 1** Pulire i manghi, togliere i semi e tagliare a dadini. Tagliare le prugne secche in piccoli pezzi. Tagliare a metà il baccello di vaniglia e grattare per estrarre la polpa.
- 2** Mettere il succo d'arancia, lo yogurt, i manghi e la vaniglia nel frullatore e frullare finemente. Aggiungere le prugne ed i fiocchi d'avena e ridurre il tutto in purea per 10 secondi. Versare lo smoothie nei bicchieri e servire.

 Tempo

**10** minuti

 Porzioni

**6** persone

 Energia

**189** Calorie



