

thermomix

Refresco de frutas



REFRESCO DE FRUTAS

INGREDIENTES

50 - 80 g de azúcar

1 limón (sin pelar, cortado en dos)

1 naranja de zumo (sin pelar, cortada en dos)

1 manzana (sin pelar, sin semillas y cortada en dos)

1000 g de agua fría

100 - 200 g de cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el azúcar y pulverice **5 seg/vel 10**.
2. Añada el limón, la naranja, la manzana y 500 g de agua. Sujete el cubilete con la mano y trocee **Turbo/2 seg/1 vez**.
3. Incorpore 500 g de agua. Introduzca el cestillo en el vaso, sujételo con la espátula y cuele el refresco en una jarra. Añada el hielo y sirva inmediatamente.

SUGERENCIA

- Puede aprovechar la fruta que queda en el vaso para hacer una mermelada: Extraiga el cestillo, añada al vaso 400 g de azúcar y triture **5 seg/vel 5**. Después, programe **30 min/100°C/vel 1** y a continuación, programe **5 min/Varoma/vel 1**.
-



Tiempo activo: 5 min
Tiempo total: 5 min



6 vasos



baja



Por vaso:

Energía 281 kJ / 67 kcal

Proteínas <1 g / Hidratos 16 g

Grasa <1 g / Colesterol 0 mg

Fibra 1 g