



LIQUAT DE MAGRANA, POMA, RAÏM, CAQUI I LLIMA VERDA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de magranes
- 250 g de poma
- 360 g de raïm
- 600 g de caquis
- 100 g de llima verda
- 1 rama de menta

LA PREPARACIÓ

- Col·loca els grans de la magrana en un colador que estiga sobre el pitxer de la liquadora. Amb la part posterior d'una cullera, xafa'ls bé per a escórrer-ne el suc.
- Talla les pomes i xafa-les també juntament amb el raïm. Col·loca-ho tot en la liquadora.
- Talla el caqui en rodanxes i lleva'n les llavors i la pell. Incorpora'l a la liquadora i liqua-ho tot bé fins que quede suau i cremós.
- Afig-hi el suc de la llima verda, remena-ho i servix-ho decorant el got amb una fulleta de menta.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 45.7 g	Grases 0.93 g
Kcal 211	Proteïnes 1.9 g