



BATUT REANIMADOR DE PRUNES, TARONGES I GERDS

INGREDIENTS PER A 2 COMENSALS

- 3 unitats de prunes madures
- 2 unitats de taronja
- 30 g de móres roges
- 1/4 de culleradeta d'extracte de guaranà
- 1/2 culleradeta de mel

LA PREPARACIÓ

- Talla 2 de les prunes per la línia que més es marca i pressiona-les un poc per a traure'n els pinyols; l'altra, reserva-la. Després, trosseja'n la carn.
- Pela les taronges i obri-les en gallons grans. Passa els gerds per la liquadora (reserva'n un per a decorar) i, a continuació, passa-hi també les prunes i les taronges.
- Aboca sobre el suc l'extracte de guaranà i un poc de mel, i posa-ho tot en un got. Punxa amb un furgadents un tros de pruna i un gerd i posa'l a la vora del got per a decorar. Servix-ho immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 25.4 g	Grases 0.51 g
Kcal 127	Proteïnes 2.2 g