

Ricette Frutta Vegane

1. Smoothie Energizzante Invernale

- **Ingredienti:** 1 kiwi sbucciato, 1 arancia sbucciata, 1 pezzo di zenzero fresco (1 cm), 1 bicchiere d'acqua o latte vegetale.
- **Procedimento:** Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa.


2. Pere al Forno Speziate

- **Ingredienti:** 2 pere mature, cannella in polvere, un pizzico di noce moscata, 1 cucchiaio di sciroppo d'acero (opzionale).
- **Procedimento:** Tagliare le pere a metà, eliminare il torsolo. Disporre su una teglia, cospargere con spezie e sciroppo. Inforntare a 180°C per 20 minuti finché sono tenere. 

3. Insalata Invernale Fresca Mele e Noci

- **Ingredienti:** 1 mela a cubetti, manciata di noci sgusciate, spinacino fresco, succo di limone, olio EVO, sale, pepe.
- **Procedimento:** Condire lo spinacino con olio, sale e pepe. Aggiungere mele e noci. Condire con abbondante succo di limone per non far ossidare la mela. 