

CANNAMELA

Macedonia esotica profumata ai semi di finocchio



Ingredienti

- 300g mango
- 250g papaia
- 200g avocado
- 100g cocco fresco
- 40g zucchero semolato
- 20g succo di lime
- 2 cucchiaini semi di finocchio Cannamela



Porzioni
4 persone



Portata
Dolce



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Nessuna
cottura



Kcal per
persona
308.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Versare quasi tutti i semi di finocchio CANNAMELA in un mortaio, aggiungere 1 cucchiaio di zucchero e pestare.
- 2** Porli in una ciotola con lo zucchero rimasto, il succo di lime e 2 cucchiaini di acqua a temperatura ambiente. Lasciare riposare per 15 min.
- 3** Intanto lavare e sbucciare il mango, la papaia e l'avocado. Snocciolare il mango e l'avocado, poi eliminare i semi dalla papaia.
- 4** Tagliare a spicchi il mango, a cubetti la papaia e l'avocado a fettine sottili il cocco.
- 5** Raccogliere tutto in una ciotola.
- 6** Irrigare con l'infusione di semi di finocchio filtrata.
- 7** Cospargere la macedonia con i semi di finocchio CANNAMELA rimasti, lasciare aromatizzare al fresco per 10 min, poi servire.