

CANNAMELA

Spiedini di frutta mista alla piastra con miele e cannella



Ingredienti

- 350 g ananas mondato
- 300 g kiwi
- 300 g banane
- 1 pizzico cannella macinata CANNAMELA
- 30 g miele di acacia
- 20 g succo di limone
- 10 g olio di semi
- qb zucchero a velo (per lo spolvero)



Porzioni
4 persone



Portata
Dolce



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
162.75*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 In una ciotola versare il miele e aromatizzare con un pizzico di **cannella macinata CANNAMELA**.
- 2 Unire anche il succo di limone e tenere da parte.
- 3 Immergere gli spiedini di legno in acqua per 1 ora per evitarne la bruciatura.
- 4 Sbucciare la frutta e tagliarla a fettine di uguali dimensioni e di 1 cm circa di spessore.
- 5 Infilare i pezzetti negli spiedini alternando i tipi e i colori.
- 6 Ungere leggermente la griglia con olio e grigliare gli spiedini a calore medio per circa 2-3 min.
- 7 A metà cottura spennellare gli spiedini con il miele aromatizzato con la **cannella macinata CANNAMELA**.
- 8 Girare gli spiedini e spennellare l'altro lato.
- 9 Una volta cotti, adagiarli sui piatti e spolverizzare con zucchero a velo.