

SPIEDINI IN BELLAVISTA

Ingredienti per 4 persone:

2 fette di prosciutto crudo magro (40 gr)
8 ciliegine di mozzarella (160 gr)
8 pomodorini pachino (160 gr)
1 melone (160 gr)
1 kiwi (100 gr)
2 fette d'ananas (100 gr)
8 foglie di menta

Stuzzicadenti per spiedini

Preparazione:

Tagliate i kiwi e l'ananas ricavandone dei pezzettini adatti agli spiedini.

Tagliate in due il melone e dalla polpa, con uno scavino, ricavate delle palline. Poi capovolgetelo e adagiatelo su un piatto in modo che serva da base per fissarvi gli spiedini.

Fare degli spiedini con: palline di melone e prosciutto, palline di melone e kiwi, pomodorini e mozzarella, ananas e menta.

Fissare gli spiedini sul melone e servire!

Valori per una persona:

Proteine 4.5 g
Grassi 8.5 g
Carboidrati 9 g
Kcalorie 169
Colesterolo 26 mg