

smoothie esotico con latte di cocco



Gli smoothie sono amatissimi da chiunque sia attento alla propria salute e anch'io sono una fan di queste piccole bombe vitaminiche che apportano al nostro organismo ricchi elementi salutari a tempo di record.

I migliori in fatto di salute sono gli smoothie verdi a base di cavolo riccio, broccoli, foglie di spinaci freschi & Co., perché le verdure verdi contengono poco zucchero rispetto alla maggior parte dei frutti. Il cavolo riccio e i broccoli sono considerati super food, poiché sono strapieni di sostanze nutritive fondamentali.

Ma le bevande verdi non piacciono a tutti: la variante fruttata quindi è perfetta perché contiene anch'essa sostanze vitali e ha un gusto più soddisfacente. Combinata con latte di cocco, fra l'altro in offerta questa settimana da Denner, questa variante di smoothie è meravigliosa e sa di spiaggia e sole, regalando un feeling caraibico...

- Ananas fresche
- Banane - rondelle fresche o congelate, direttamente prelevate dal freezer
- Mango fresco
- Un po' di latte di cocco (attenzione: agitare bene prima dell'uso!)
- Menta fresca per decorare o anche da mescolare agli ingredienti - a piacere
- Un po' di ghiaccio

- Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore, mescolare ben bene, versare nei bicchieri e: gustare!

Ricetta per smoothie di frutta e cocco (durata: circa 5-10 minuti)

- gli smoothie possono essere ben addolciti con datteri (essiccati).
- per ottenere una perfetta consistenza vellutata, utilizzare al posto delle banane fresche, sempre quelle congelate, che io taglio in anticipo a rondelle e metto nel freezer. Così ne ho sempre di riserva.
- in genere tutti gli ingredienti (frutta e verdura) possono essere congelati e sono pertanto sempre a disposizione, quando si ha voglia di un bello smoothie.
- nei miei smoothie metto solo ingredienti freschi e acqua. Nessun succo di frutta acquistato o roba simile, perché questi ultimi contengono conservanti e zucchero.
- un buon frullatore è tutto. Quelli economici scaldano gli ingredienti ed eliminano così le vitamine. Inoltre spesso non riescono a tritare le fibre più dure e lo smoothie non è così buonissimo da bere...