

## Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

240ml di acqua, 400 gr di ananas fresco, 40 gr di spinacini, 1 cucchiaino e mezzo di cipolla rossa, 2 cucchiari di cetriolo tritato, un pizzico di coriandolo fresco, 1 cucchiaino di peperoncini jalapeno, 2 cucchiari di succo di lime, un pizzico di scorza di lime, 1 pizzico di sale marino, 125 gr di cubetti di ghiaccio

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta  
Voti: 37 Media: 4.51

## Preparazione

Oggi parliamo di uno smoothie veramente potente, ricco di sapori complessi che ti danzeranno sulla punta della lingua e ti solleticheranno la gola anche molto dopo averli ingeriti. Le spezie unite all'ananas hanno un grande potere rinfrescante che ti esplose letteralmente sul palato.

Non dobbiamo dimenticare poi le importanti proprietà di questo frutto tropicale: a livello terapeutico permette di controllare la ritenzione idrica e contrastare la cellulite; regola poi i livelli di zucchero nel sangue, contrasta la stitichezza e riduce i fastidiosi sintomi di colite e gastrite.

E questo parlando solo dell'aspetto nutritivo; in più l'ananas è un ottimo alleato anche a livello estetico perchè permette di bruciare i grassi nelle diete dimagranti, idrata la pelle e contrasta la formazione di rughe. I peperoncini Jalapeno, originari del messico, oltre al caratteristico gusto piccante hanno proprietà anti-batteriche e anti-cancerogene. Sono una ricca fonte di vitamina C, sono antiossidanti per cui proteggono il corpo dai radicali liberi

generati da stress e malattia, ed infine hanno la capacità di ridurre il livello di colesterolo.

Dopo aver visto i benefici che porta, è arrivato il momento di preparare la nostra crema verde all'ananas, che non dubito possa diventare con poco uno dei tuoi smoothie preferiti. Come devi procedere? Per prima cosa prepara l'ananas tagliato a cubetti, e trita poi cipolla rossa, cetriolo, coriandolo fresco ed i jalapenos.

Ora metti tutti gli ingredienti citati nel frullatore rispettando, mi raccomando, l'ordine riportato, per cui prima l'acqua, poi l'ananas, poi gli spinacini e tutti gli altri a seguire. Frulla tutto per almeno un minuto finchè non ottieni un composto di colore verde omogeneo e cremoso.

La nostra crema all'ananas è pronta, ovviamente puoi aggiustare i sapori a piacere, giocando ad aggiungere ancora cipolla, peperoncini jalapeno, succo di lime o sale, in base ai tuoi gusti, anche se con gli ingredienti così dosati di solito è già ottimo.