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 cucchiai di cetriolo tritato, un pizzico di coriandolo fresco, 1 cucchiaino di peperoncini jalapeno, 2 cucchiai 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: 41 Media: 4.56

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 esplode 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-carcerogene. 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.