Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

120ml di acqua di cocco, 320 gr di frutti di bosco misti freschi o surgelati(mirtilli, more, lamponi e fragoline), 85gr di uva rossa senza semi, una pera matura, mezzo cucchiaino di zenzero tritato, un quarto di cucchiaino di polvere di cannella, mezzo cucchiaino di scorza d'arancia, 125 gr di cubetti di ghiaccio

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 210 Media: 4.16

Preparazione

Il frullato che affrontiamo oggi può essere considerato a pieno titolo come un vero e proprio scudo: gli alimenti antiossidanti in esso contenuti faranno si che niente potrà avere la meglio su di te! Puoi gustarlo in estate magari aggiungendo un po’ di dolcificante in sostituzione di scorza d’arancia, cannella e zenzero, che si trovano comunque benissimo con i frutti di bosco perchè si esaltano a vicenda.

Il componente principale di questo smoothie sono i **frutti di bosco**, che sono tutti di base dei fortissimi **antiossidanti**, poi scendendo nei particolari troviamo che le **more** fanno bene a cuore ed arterie; i **lamponi** sono addirittura chiamati “oro rosso” in quanto ricchissimi di Vitamina A, C, magnesio, potassio, calcio, fibre ed acido folico che permettono loro di contrastare le infiammazioni articolari e i reumatismi, sono ottimi per i diabetici.

Veniamo poi al **mirtillo**, una bacca che cresce nelle foreste in montagna, di colore

rosso o nero-blu, è un concentrato di virtù: antinfiammatorio, rinfrescante, antibatterico, tonico, astringente e diuretico. Ricco di vitamina A e C, rinforza i capillari di gambe e viso e combatte la stanchezza oculare.

Ultime, ma non per questo meno importanti, le profumatissime e prelibate **fragoline di bosco**, da consumare velocemente perchè appassiscono in pochissimo tempo. Le fragoline sono ricche di vitamina C, iodio, calcio, ferro e fosforo e combattono le infiammazioni del cavo orale.

Giunti a questo punto, è tempo di preparare il nostro smoothie antiossidante: per cominciare togli il torsolo alla pera e mantenendo la buccia, tagliala a cubetti; assicurati di aver tolto tutti i semi all'uva rossa e trita il mezzo cucchiaino di zenzero. Grattugia finemente la scorza di arancia e metti tutti gli ingredienti nel frullatore.

Ora devi frullare il tutto ad alta velocità per 30-60 secondi per ottenere un composto che sia omogeneo e cremoso. Una volta che il frullato è pronto regola il grado di dolcezza a piacere e beviti subito questa grande arma contro i malanni!