Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

240ml di latte di canapa, 240ml di acqua di cocco, 1 cucchiaio di polvere alla vaniglia, 1 cucchiaino di erba di grano in polvere, 1 cucchiaino di alga spirulina in polvere, 1 cucchiaino di alga clorella in polvere, 85gr di spinacini, 2 banane grandi surgelate, un etto di anacardi crudi, 10gr di foglie di menta, un quarto di cucchiaino di estratto di menta, 2 datteri denocciolati, 125gr di cubetti di ghiaccio

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 100 Media: 3.96

Preparazione

Con questa intrigante ricetta introduciamo quell'alimento ricco di vitamine, minerali e antiossidanti che corrisponde al nome di **Alga**. Ne esistono, ovviamente, moltissime qualità adatte ai fini più svariati, noi oggi utilizzeremo polvere di **Spirulina** e **Clorella**. La prima è una micro alga di colore tra l'azzurro e il verde dalle grandi **qualità depurative e disintossicanti**, contiene vitamine B, A e D e una forma di calcio con **proprietà anti-cancro**.

Anche la **Clorella** è una micro alga che vive nelle acque dolci, è un nostro grande aiuto nella disintossicazione: infatti favorisce l'eliminazione delle scorie e contrasta l'accumularsi di metalli pesanti. Contiene vitamina A, C, B ed E ed è utilissima per rafforzare le difese immunitarie, oltre ad essere d'aiuto nella depurazione di sangue, fegato e intestino.

Già vedo la tua faccia disgustata all'idea di assumere tutte queste orrende polveri verdi… ma non ti preoccupare! Grazie alla menta soprattutto, ma anche alla banana e agli anacardi, nemmeno ti accorgerai della loro presenza.

Ho citato gli **anacardi,** per cui vediamo un attimo cosa hanno da offrirci, visto che questo frullato ne contiene una buona quantità. Essi sono i semi della pianta tropicale chiamata *anacardio* che fruttifica in realtà in due forme: una parte piccola e fresca a forma di mela unita intimamente al seme secco che è quello che noi conosciamo.

Curiosa l'etimologia del nome "anacardio" che significa "cuore rovesciato", dove "ana" sta per rovesciato e "cardium" è il cuore. Tornando a noi, questi frutti secchi sono ricchi di proteine, lipidi e carboidrati, e sono un'ottima fonte di vitamina K che **regola la coagulazione del sangue e mantiene le ossa sane**. Contengono inoltre minerali e fibre in quantità che favoriscono la motilità intestinale contrastando la stitichezza.

Avvicinati senza paura quindi alle polveri vegetali e lasciati condurre nella preparazione di questo potente frullato di spinaci, ma non solo! Come prima cosa devi aver messo in ammollo in acqua gli anacardi crudi e non salati per almeno una notte. Trita poi i datteri snocciolati e metti tutti gli ingredienti nel frullatore.

Frulla ad alta velocità per almeno un minuto finchè non ottieni un composto cremoso ed omogeneo. Prima di consumare il tuo frullato puoi aggiustare sapore e consistenza giocando con ulteriore menta o cubetti di ghiaccio.. buona degustazione!