


Scheda Ricetta

 Difficoltà: Bassa

 Tempo (hh:mm): 00:05

 Ingredienti:

Una banana, un bicchiere di succo d'arancia, un avocado, un pizzico di zenzero in polvere

 Strumenti:

- Frullatore
- Spremiagrumi

Vota la ricetta

Voti: 2789 Media: 4.15

[Frullatori in offerta su Amazon](#) 

Se c'è una parola chiave che descrive al meglio questo frullato alla banana è **semplicità**. Dopo aver sperimentato ricette più elaborate, torniamo alle origini con uno smoothie cremoso, nutriente e davvero facile da preparare.

I benefici della banana

Protagonista assoluta di questa ricetta è la banana, uno dei frutti più amati e consumati al mondo. È ideale per chi pratica sport grazie al suo apporto energetico e nutritivo. Ricca di **vitamine C, E e del gruppo B** - in particolare la B2, che aiuta a eliminare le tossine e a mantenere sani pelle, capelli e unghie - la banana è anche un valido supporto per il buonumore.

Alcuni studi suggeriscono che il **triptofano** contenuto nella banana, precursore della serotonina, può contribuire a migliorare l'umore e l'equilibrio nervoso. Inoltre, il suo elevato contenuto di **potassio** aiuta a regolare la pressione sanguigna,

rendendola un frutto prezioso anche per la salute del cuore.

Le virtù dell'avocado

A completare questo frullato c'è l'avocado, un vero concentrato di **proprietà benefiche**. Grazie alle **vitamine A ed E**, svolge un'azione antiossidante che rallenta l'invecchiamento cellulare e mantiene la pelle elastica e luminosa.

Non solo: l'avocado è **ricchissimo di potassio** – persino più della banana – e contiene **grassi buoni** (monoinsaturi e omega-3) che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo, proteggendo il sistema cardiovascolare. È facilmente digeribile, altamente saziante e apporta una buona dose di energia: **230 kcal per 100 grammi**, tra zuccheri naturali e proteine vegetali.

Preparazione

Ecco come fare:

1. Spremi un'arancia e versa il succo nel frullatore.
2. Aggiungi una banana matura e mezzo avocado.
3. Frulla il tutto a **velocità media per circa 30 secondi**, fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
4. Aggiusta con **zenzero fresco grattugiato** secondo il tuo gusto personale.

Ed ecco fatto: un frullato semplice, sano e super cremoso, perfetto per una colazione nutriente o uno spuntino energizzante!

Trova il frullatore adatto su amazon

[Frullatori in offerta su Amazon](#) 