

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: 2214 Media: 4.23

Preparazione

La parola chiave di questo classico frullato alla banana è semplicità, mentre in altra sede abbiamo preparato smoothies anche complessi e ricchi di alimenti particolari, con questo vogliamo tornare alle basi, gustando uno di quelli certamente più cremosi e “pastosi” in assoluto.

Qui l'ingrediente principe è la banana, frutto tropicale tra i più comuni e consumati in tutto il mondo, particolarmente indicato per chi fa sport grazie alle sue proprietà energetiche e nutritive. Contiene minerali, vitamine C, E e alcune del gruppo B, tra le quali la B2 che facilita l'eliminazione delle tossine, mantiene sani capelli e unghie e ridona luminosità alla pelle.

Recenti studi hanno individuato nella banana un frutto indicato per chi soffre di depressione, grazie alle vitamine del gruppo B, calmanti naturali, e ad una sostanza chiamata triptofano, in grado di trasformare la serotonina e quindi influenzare positivamente l'umore e l'equilibrio nervoso. Non è da dimenticare poi, una forte concentrazione di potassio che contribuisce a controllare la pressione sanguigna.

Accanto alla banana, questo frullato è basato anche sul prezioso avocado, un concentrato di proprietà e virtù. Tra le più importanti vi è quella antiossidante grazie alle vitamine A ed E che ritardano l'invecchiamento del nostro organismo e mantengono la pelle morbida ed elastica.

È ricchissimo di minerali, soprattutto di potassio, pensa che un solo frutto ne contiene quanto tre banane. L'avocado contiene poi grassi insaturi e omega3 che stimolano la produzione di colesterolo buono, riducendo il rischio di problemi cardiovascolari, e ancora è facile da digerire ed è una potente fonte di energia, grazie alle sue 230 calorie ogni 100 gr, agli zuccheri ed alle proteine.

Sei pronto adesso per la preparazione? Inizia allora spremendo l'arancia e versandone il succo assieme agli altri ingredienti nel frullatore. Frulla il tutto a velocità media per 30 secondi circa fino a quando otterrai un composto omogeneo e molto cremoso... non ti resta che aggiustare di zenzero in base alle tue preferenze, e sei davvero pronto a gustarti questa dolce botta di energia!