Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Un cetriolo, 3-4 foglie di cavolo nero, un cucchiaino di curcuma, un pizzico di zenzero, mezza tazza di latte di cocco, frutti di bosco (more, mirtilli e lamponi) Facoltativa: un cucchiaino di alga spirulina in polvere.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 78 Media: 4.09

Concludiamo il nostro menù crudista di giugno, con un dolce smoothie a base di **cetriolo e frutti di bosco**, che aiuta anche a rafforzare il nostro sistema immunitario.

In che modo? Innanzitutto grazie alle foglie di **cavolo nero** che contengono *sulforano*, una sostanza che previene l'insorgere di cellule tumorali, ed ha effetti benefici anche a livello cardiovascolare e neurologico. Inoltre grazie alle *vitamine A, E, K e C e al calcio*, combatte i radicali liberi e previene l'invecchiamento.

Tra le numerose proprietà del **cetriolo** invece, vi è quella di contenere *silice*, un minerale che è parte essenziale di tessuti connettivi in salute, per cui la sua assunzione è benefica per muscoli, tendini, legamenti, cartilagini, ossa ed anche la pelle.

Non dimentichiamoci poi dei frutti di bosco: **more, lamponi e mirtilli**, con proprietà antiossidanti e disintossicanti per il fegato. I frutti di bosco combattono la costipazione, abbassano il colesterolo cattivo, proteggono gli occhi e prevengono

l’anemia.

Spendo le ultime parole per tessere anche le lodi della **curcuma**, la polvere gialla che avrai già assaggiato in qualche tipica pietanza indiana, anch’essa ricca di proprietà e fonte di benefici.

Innanzitutto è un potente antitumorale, come il cavolo nero, ed inoltre è un eccezionale antiossidante; combatte poi l’invecchiamento, migliora il funzionamento di intestino e stomaco, migliora l’elasticità del corpo e combatte i problemi alle articolazioni.

Preparazione dello smoothie

Preparare lo smoothie di cetriolo e frutti di bosco è davvero semplicissimo, ti basta mettere nel frullatore tutti gli ingredienti, a parte i frutti di bosco, che utilizzerai come decorazione prima di servirlo. Aggiungi latte di cocco a piacere, in modo da ottenere un frullato più o meno denso.

Questo è tutto per quanto riguarda il menù crudista di giugno, ora non resta che darti appuntamento al prossimo mese ormai alle porte, con un nuovo menù estivo con ingrediente segreto!