

## 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!