Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Ingredienti per lo smoothie: Una tazza d'acqua, una banana surgelata, una mela, un'arancia, tre fette di limone, un pezzetto di zenzero, un po' di foglioline di menta, 3 foglie piccole di cavolo nero, mezza tazza di fiocchi d'avena, un terzo di tazza di cocco in scaglie, un cucchiaio di semi di chia, un cucchiaino di alga spirulina in polvere. Per lo strato intermedio: Quinoa soffiata, un terzo di tazza di cocco in scaglie. Per lo strato superiore: Cocco, nocciole o semi a piacere.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 141 Media: 4.13

Questo mese di febbraio si appresta ad essere energico e salutare come non mai, grazie a questo super smoothie ricco di **ingredienti dolci e frizzanti**. Da dove partire? C'è solo l'imbarazzo della scelta: zenzero, semi di chia, banana, mela, alga spirulina.

> ***L'Alga Spirulina****: Conosci le proprietà di quest'alga dal colore verde scuro/blu? E' una pianta che vive nei laghi salati caratterizzati da acqua alcalina e ricca di proteine di alta qualità, acidi grassi essenziali, Vitamine A, D, K e B.*

> *Poi ancora sali minerali come ferro, sodio, magnesio, manganese, iodio, potassio e calcio. Ha proprietà energizzanti, antiossidanti, antinfiammatorie e abbassa il livello di colesterolo cattivo*

Preparazione dello smoothie verde mela e menta

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore, seguendo l'ordine: **acqua**, **banana** surgelata tagliata a pezzetti, una **mela** tagliata a pezzetti, un'**arancia** privata di eventuali semi, il succo di tre fette di **limone**, un pezzetto di **zenzero**, un po' di foglioline di **menta**, tre foglie piccole di **cavolo nero**, mezza tazza di **fiocchi d'avena**, un terzo di tazza di **cocco in scaglie**, un cucchiaio di **semi di chia**, un cucchiaino di **alga spirulina in polvere**.

Frulla il tutto, e metti metà del composto in un vasetto trasparente o una tazza. Aggiungi la **quinoa soffiata** e le **scaglie di cocco**, e riempi con il composto restante.

Per concludere questo super smoothie energizzante, decora a piacere lo strato superiore con **mirtilli essiccati**, oppure di nuovo **cocco in scaglie**, **semi di zucca o girasole**, in poche parole, ascolta ciò che ti dice la tua fantasia.