Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

2 tazze di mirtilli surgelati, 4 banane surgelate, mezza tazza di semi di chia, un cucchiaio di crema di anacardi, 1 cucchiaio di anacardi, qualche mirtillo fresco, una banana fresca.

Strumenti:

- frullatore

Vota la ricetta
Voti: 365 Media: 4.1

Oggi ti propongo la ricetta di uno smoothie un po’ particolare, che invece di essere consumato nel comune bicchiere, viene adagiato in una scodella. In questo modo abbiamo una maggiore libertà di decorarlo con frutta fresca e semi di vario tipo.

Questo metodo è molto comune negli Stati Uniti, ed è proprio dalla scodella (o zuppiera) che deriva il nome di **smoothie bowl ai mirtilli e banana**. In verità non sono questi gli unici ingredienti del nostro frullato, ma sono di sicuro i principali.

Il piatto che proponiamo oggi si rivela perfetto sia per la colazione, che per una merenda pomeridiana, quando l’arsura ti affligge. Utilizzeremo molti mirtilli, **dal gusto delicato e dalle preziose proprietà**, a partire da quelle antiossidanti, per combattere l’invecchiamento del nostro organismo.

Inoltre sono antinfiammatori, antitumorali e proteggono il cuore e sistema circolatorio. Come se non bastasse, favoriscono la diuresi e aiutano la vista. Puntualizzato su quali alimenti andremo ad utilizzare, non perdiamo altro tempo e passiamo alla ricetta vera e propria:

Preparazione dello smoothie ai mirtilli

Per prima cosa devi aver congelato due tazze di mirtilli e quattro banane. Metti poi in ammollo i semi di chia, in modo che diventino gelatinosi, e **togli dal freezer almeno 15 minuti prima, le banane e i mirtilli** congelati.

Perchè ammollare i semi di chia? Perchè assorbendo acqua in gran quantità *(nell'ordine di 9 volte il loro peso)*, creano un gel utilissimo per **raccogliere scorie e tossine dal nostro intestino**, aiutandone l'evacuazione.

Ma torniamo a noi: una volta che i frutti si sono parzialmente scongelati, puoi metterli nel frullatore assieme ai semi di chia e agli anacardi, azionando la macchina finché non ottieni una crema abbastanza densa.

Versa il composto ottenuto nella scodella, aggiungi con un cucchiaio la crema di anacardi, ed infine decora con fettine di banana fresca, mirtilli freschi e volendo anche altri semi di chia al naturale ed anacardi spezzettati.