

Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa Tempo (hh:mm): 00:10 Ingredienti:

Per lo smoothie: Un quarto di avocado, 2 banane tagliate a fette e congelate, 1 tazza con fragole e lamponi, qualche foglia di spinaci freschi, una foglia di cavolo nero, 1 tazza e mezza di latte di mandorla, 1 cucchiaino di semi di lino, 2 cucchiaini di burro d'arachidi. Rifinitura: Semi di girasole, noci, mandorle, nocciole, polpa di cocco in polvere, frutti di bosco freschi, semi di canapa.

 Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 182 Media: 4.24

Oggi presentiamo uno **smoothie verde** ricco di ingredienti salutari come **avocado, spinaci e frutti di bosco**, che può essere consumato sia come colazione, che per una merenda veloce di metà pomeriggio.

Si tratta comunque di un **piatto completo**, che si può gustare, come vedremo in una scodella capiente, come una zuppa super dolce e nutriente!

Il nostro [menu crudista di novembre](#) procede quindi all'insegna della salute: l'idea di base è quella di preparare uno **smoothie un po' più denso del solito**, utilizzando l'avocado e il burro di arachidi; le decorazioni finali poi, possono variare in base alle tue preferenze.

Prepariamo lo smoothie verde

Metti nel frullatore tutti gli ingredienti: **avocado, banane congelate, fragole,**

lamponi, spinaci, cavolo nero, latte di mandorla, semi di lino, burro d'arachidi e frulla fino ad ottenere un composto cremoso.

Assaggia ed osserva la crema ottenuta: se la desideri più dolce, aggiungi ancora un po' di banana, se lo vuoi di un bel color verde brillante, aggiungi spinaci, latte di mandorla invece se la preferisci più liquida.

Desideri un frullato più proteico? ti basta aggiungere ancora burro d'arachidi, e ricorda che puoi ottenere lo stesso tipo di smoothie, ma con un colore scuro tendente al viola, se invece delle fragole utilizzi more e mirtilli.

Ultimi ritocchi

La parte finale di questa ricetta punta sull'aspetto decorativo di questo frullato, che può essere arricchito con gli ingredienti che preferisci.

Estremamente consigliati per la dolcezza e l'apporto di preziose sostanze nutritive: **frutti di bosco freschi, noci, mandorle, nocciole, [semi di girasole](#), polpa di cocco in scaglie** e se ti piacciono, [semi di canapa](#).

Puoi ottenere i massimi benefici dagli spinaci provando anche quest'altro [smoothie verde](#), questa volta al bicchiere.

Non mi resta che augurarti buon appetito e se hai in mente varianti personalizzate alla ricetta base, sentiti libero di pubblicarle nei commenti!