Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

5 pomodori piccoli tipo "Piccadilly", 2 zucchine grandi, 1 tazza di fragole, 2 arance, mezza tazza di menta, 1 cucchiaino di sale, un goccio di aceto balsamico, 1 pizzico di cannella, 1 spicchio d'aglio, 1 avocado maturo

Strumenti:

- Frullatore
- Spremiagrumi

Vota la ricetta
Voti: 73 Media: 3.95

Siamo ormai quasi a metà maggio, ed è l'ora di proseguire con il nostro menù crudista a base di fragole. Oggi è il momento di parlare di questo primo piatto che consiste in una **zuppa rinfrescante e sfiziosa**, grazie a qualche fogliolina di menta in aggiunta a tutti gli altri ingredienti.

Giusto per questo suo aspetto rinfrescante e dissetante, la *zuppa di fragole e zucchine* si dimostra ottima anche in piena estate, per un pranzo veloce e leggero. Sei curioso di sapere come si prepara? Lo vediamo subito.

Preparazione

Tieni conto che con questa quantità di ingredienti, prepareremo una zuppa per almeno 4 persone; come prima cosa, taglia a cubetti le **zucchine** e spezzetta la **menta** in piccoli pezzi. Poi sbuccia e taglia a pezzetti l'**avocado** e spremi le due **arance** tenendo da parte il succo.

Hai già utilizzato la menta in qualche ricetta?Devi sapere che è una pianta officinale che fa parte della famiglia delle *laminacee*. Oltre al *mentolo*, contiene *calcio, potassio, magnesio, fosforo e ferro*, nonché *fibre, proteine, rame, manganese e sodio*.

Poi ancora *vitamine A,B,C e D, aminoacidi e polifenoli*. Tutti questi elementi fan si che la menta, utilizzata anche nelle tisane, favorisca la digestione, e combatta gastrite e spasmi dolorosi. Mentre in caso di raffreddore e tosse, si rivela invece un ottimo decongestionante e fluidificante.

Fatte queste precisazioni, che mi premeva puntualizzare, proseguiamo con la nostra ricetta: per completare la *zuppa di fragole e zucchine*, non devi far altro che riporre tutti gli ingredienti nel frullatore, e frullare per 1-2 minuti: sarà subito pronta.

Giunti a questo punto, hai due possibilità: o servirla a temperatura ambiente, così come l'hai preparata, oppure dopo un passaggio in frigorifero, se hai intenzione di gustarla d'estate, quando il caldo inizia veramente a farsi sentire.

Se ci tieni a presentarla al meglio, potresti anche mettere sopra la superficie qualche fogliolina di menta fresca…Buon appetito!