Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

360ml di succo di arancia, un arancia, 160gr di fragole, 70gr di peperoni rossi, 70gr di patate dolci al vapore, 60gr di cime di cavolfiore surgelate, 60 gr di tofu morbido, 35 gr di mandorle, 2 cucchiaini di scorza d'arancia, mezzo cucchiaino di curcuma, un cucchiaio di sciroppo d'acero, 250gr di cubetti di ghiaccio

Strumenti:

- Frullatore
- Spremiagrumi

Vota la ricetta
Voti: 53 Media: 4.11

Preparazione

Questo smoothie dal colore arancione, tutto a base di frutta e verdura ricchissime di **vitamina C** è una vera bomba di sapore e bontà. Se può sembrarti un po' strano l'abbinamento tra cavolfiore, frutta e patate dolci sappi che questo ti porterà a creare un frullato cremoso e spettacolare.

Inoltre, come già anche altri, può essere un buon modo per far "mangiare", o meglio in questo caso, bere verdure ai tuoi bambini. Le **patate dolci** non sono ancora un ortaggio molto conosciuto in italia ma cominciano a trovarsi sui banchi frutta e verdura della maggior parte dei supermercati.

Queste patate dalla polpa arancione e dalla buccia rosacea, sono originarie dell'America, mantengono basso il livello di zuccheri nel sangue, e sono ricchissime di vitamina C con tutto quello che essa comporta: combattere le malattie del cuore

e le complicanze del diabete. Esse contengono anche vitamina A in quantità che mantiene sana la pelle, le mucose e preserva la vista; ultima ma di fondamentale importanza la presenza massiva di potassio che mantiene bassa la pressione arteriosa.

Ma non ci sono solo le patate dolci in questo salutare e dolcissimo smoothie: il componente principale è la nostra cara **fragola**, un fortissimo antiossidante, ricco di vitamina C, fonte di calcio, ferro e magnesio e consigliata a chi soffre di reumatismi. Contiene grandi quantità di fosforo ed ha proprietà lassative, rinfrescanti diuretiche e depurative.

Ora vediamo i pochi semplici passi per preparare questa piccola bomba di vitamina C, ah..dimenticavo.. se il sapore deciso della **curcuma** ti spaventa, inizia mettendone giusto una punta di cucchiaino, così sarà quasi impercettibile.

Le **mandorle** vanno ammollate in acqua per almeno una notte, tu puoi iniziare a preparare cuocendo a vapore le patate dolci sbucciate. Spremi arancie fino ad ottenere 360 ml di succo; trita grossolanamente le fragole e i peperoni rossi e sbuccia l'**arancia** che hai tenuto da parte togliendo anche i semi e grattandone la scorza.

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla ad alta velocità per 30-60 secondi per ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Aggiusta il sapore e la consistenza come preferisci con dolcificante, curcuma o ghiaccio e se vuoi incrementare l'apporto già consistente di vitamina C, ricorda che puoi aggiungere un cucchiaio di **bacche di goji** precedentemente ammollate e anche un cucchiaio di semi di lino in polvere.