Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

200 ml di latte di mandorle o di riso, una pesca, o in alternativa due susine, qualche cimetta di broccoli surgelati, 20 grammi di spinacini, due cucchiai di cacao amaro in polvere, un pizzico di zucchero di canna integrale

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 111 Media: 4.03

Preparazione

Ecco un metodo divertente per far mangiare verdura ai tuoi figli, questo dolcissimo frullato dal colore marrone potrebbe davvero diventare la bevanda estiva più amata dai tuoi bambini e tu ci puoi tranquillamente “nascondere” dentro quelle verdure che normalmente vengono mal viste dai più piccoli.

Che cosa trovi in questo frullato? Partiamo dalla **pesca**, frutto che ha la proprietà di eliminare le tossine ed aiutare la digestione grazie alla sua proprietà lassativa. Provvede inoltre a stimolare la diuresi, aiuta il fegato e previene problemi di circolazione. Abbiamo poi gli **spinacini** che abbondano di ferro, vitamine A e C, mantengono in salute la retina e quindi proteggono la vista tutta, apportano vantaggi al sistema immunitario e anch’essi sono efficaci in caso di stitichezza.

Gli spinaci abbondano anche di nitrato, sostanza che da studi scientifici recenti, sembra che aiuti ad aumentare la forza dei muscoli, infine aiutano l’organismo nella produzione di globuli rossi. Un concentrato di effetti positivi quindi, uniti a quelli dei

broccoli, che non sono da meno, in quanto ricchi di sali minerali come ferro, calcio, fosforo e potassio, ipocalorici e particolarmente efficaci nella cura della tiroide. Ma non finisce qui: i broccoli sono anche antiossidanti, antianemici, emollienti, diuretici e depurativi.

Quante proprietà in un solo bicchiere di frullato! Così cremoso e delizioso, sembra davvero impossibile pensare che contenga verdure; stavo però dimenticando un'aspetto fondamentale: i broccoli devono essere necessariamente surgelati, non freschi, ad esempio puoi utilizzare l'avanzo di eventuali buste che stazionano assiduamente nel tuo freezer.

Tornando a noi, cosa devi fare allora? Metti nel frullatore tutti gli ingredienti, dopo aver tagliato a fette la pesca o le susine e frulla tutto ad alta velocità per 30-60 secondi, finchè non ottieni un composto omogeneo e cremoso.

Una volta pronto puoi sempre aggiustare il sapore a piacere aumentando la quantità dello zucchero di canna o del cacao. Ti consiglio di consumare questo smoothie subito dopo la preparazione o comunque in giornata, buona degustazione!