

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: Bassa

 Tempo (hh:mm): 00:15

 Ingredienti:

110 gr di polpa di cocco, 250 gr di zucchine, 1 pizzico di sale marino, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 1/4 di tazza di cacao in polvere, zucchero di canna, 2 cucchiaini di olio di cocco. A piacere, puoi aggiungere 2 gocce di estratto di menta.

 Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 311 Media: 3.95

Siamo quasi a fine luglio, ed è tempo di concludere il nostro [menù crudista](#), con l'ultima portata: il dolce!

Se l'idea di **associare le zucchine a cioccolato e cocco** non ti sembra troppo azzeccata, assaggia prima questa torta cremosa e crudista al 100%: ti ricrederai subito. Oltre alle nostre zucchine, di cui abbiamo già ampiamente parlato, la ricetta di oggi fa gran uso del **cocco**, vediamo quali sono le sue proprietà.

Nelle isole del pacifico da dove arriva il cocco, le sue molteplici proprietà benefiche sono risapute, tanto che l'albero da cui nasce, è chiamato anche “albero della vita”. Questo frutto esotico può essere consumato fresco, oppure **può essere utilizzato per ottenere il latte o l'olio di cocco**.

Che cosa contiene? Innanzitutto **sali minerali** in quantità, soprattutto **potassio**, ma anche *magnesio, rame, zinco, ferro e fosforo*. Poi ancora  *fibre vegetali, zuccheri, amminoacidi e vitamine B, C, E, K*.

Veniamo ai benefici sul nostro organismo: il cocco **abbassa il colesterolo**, regola gli zuccheri nel sangue ed il metabolismo, ed idrata. E' bene consumarlo per **supportare il sistema immunitario** e difenderci da virus ed infezioni, per migliorare la digestione e fortificare ossa e denti (infatti aiuta ad assimilare il calcio e il magnesio).

Dulcis in fundo, grazie all'*acido laurico* in esso contenuto è di grande beneficio per il cervello ed il sistema nervoso.

### Preparazione

Torniamo alla nostra torta, che vedrai è veramente molto semplice da preparare: per prima cosa taglia a pezzetti la polpa di **cocco** e le **zucchine**. Poi inseriscili assieme agli altri ingredienti: **sale, zucchero, estratto di vaniglia, cacao e olio di cocco** in un frullatore e frulla tutto per 30 secondi.

Riponi il composto in una tortiera e metti in freezer a congelare per qualche ora. Togli la torta dal freezer almeno mezz'ora prima di consumarla, in modo che diventi bella cremosa. Questa è la ricetta, ora tocca a te condividerla e farla provare ai tuoi amici!