3 ricette per frullati, centrifugati e smoothie

A tutta golosità… di frutta!

Tre semplici idee per gustare al meglio la frutta e la verdura e beneficiare di tutte le loro proprietà.

In un precedente post abbiamo scoperto la **differenza tra frullato, centrifugato e smoothie**; ora è arrivato il momento di provare ciascuna di questi tipi di bevande con tre mini-ricette fresche, estive e deliziose.

1. Frullato rosa speziato

Uno spuntino sfizioso o un'idea per un insolito aperitivo analcolico? Servite in un flute questo frullato rosa chic!

Ingredienti
(per 2 persone)

200 g circa di frutti rossi (lamponi, fragole)
200 mi latte di mandorla senza zucchero
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
pepe

Frullare con il mixer la frutta assieme al latte e allo zenzero fresco grattugiato fino ad ottenere un composto fluido di un bel colore rosa e servire in un paio di bicchieroni con un pizzico di pepe e di altro zenzero grattugiato.

2. Smoothie energetico

Uno spuntino che vi carichi prima dello sport? Scegliete questo smoothie e consumatelo un paio d'ore prima della vostra corsa all'aperto!

Ingredienti
(per 2 persone)

100 g di yogurt greco bianco 0%
60-80 ml di acqua
una pesca a pezzetti congelata
mezzo avocado
mezzo limone spremuto
un cucchiaio di cacao amaro

Per prima cosa lavare e tagliare a pezzetti la pesca e mettere in un contenitore in freezer per almeno un'ora. Nel frattempo spremere il succo di limone e diluirlo con un po' d'acqua, pelare e tagliare a cubetti l'avocado. Inserire nella ciotola del contenitore l'avocado a pezzi, la pesca congelata, lo yogurt ed il succo di limone diluito. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo (se serve, aggiungere un po' d'acqua fredda). Servirlo subito fresco con una spolverata di cacao amaro ed una cannuccia colorata!

3. Centrifugato disintossicante
Abusato di grigliate ed aperitivi estivi? Ecco qualcosa che vi aiuterà a purificarvi!

Ingredienti
(per 2 persone)

2 coste di sedano
1 limone
1 carota grande
1 cetriolo
1 rapa rossa lessata

Centrifuga alla mano, inserire tutti gli ingredienti ed azionare. Si otterrà una rinfrescante dolce e purificante bevanda, perfetta se consumata a stomaco vuoto un paio d'ore prima del pasto.