

Frullami!

Gustose ricette di smoothie



www.5algiorno.ch





1 porzione = circa una manciata

Una porzione corrisponde
a 120 g di verdura o frutta.

Una porzione può essere
sostituita con 2 dl di succo non
zuccherato o di smoothie.



«5 al giorno» – smoothie: fantasia nell'alimentazione

«5 al giorno» raccomanda di consumare ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura: queste ricette di smoothie freschi aiutano a variare. Gli smoothie sono drink frullati, fatti con frutta o verdura fresche. Un bicchiere di smoothie (2 dl) corrisponde già a una porzione di «5 al giorno».

Gli smoothie si possono preparare in casa. Più parti si utilizzano di un frutto o di una verdura (p. es. anche la buccia delle mele) e più presto si beve questo spuntino liquido dopo averlo preparato, più vitamine si assumono. Non c'è che l'imbarazzo di scegliere tra tutta la frutta e la verdura. Vale la pena sperimentare anche con ortaggi che di solito non si «bevono», come p. es. il sedano, il cetriolo o la barbabietola rossa. La consistenza dello smoothie dipende dalla grandezza e dal grado di maturazione del frutto o dell'ortaggio. Nella preparazione si possono aggiungere liquidi a piacimento (acqua o succo di frutta). Anche per preparare smoothie senza aggiungere liquidi, non si usata solo il succo ma si frullano i frutti interi. In questo caso la bevanda è densa, di consistenza morbida (in inglese «smooth») e piacevole al palato.

Allora, afferriamo il frullatore!

Le ricette sono concepite per 2 persone.



Saluti dal Sole

Preparazione

**4 - 5 albicocche
(fresche o surgelate)
1 pesca o
2 - 3 mandarini
Circa 2 dl d'acqua o di
succo di frutta (p. es. d'arancia)
½ pizzico di polvere di vaniglia
bourbon**

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 102 kcal

L'albicocca è uno dei frutti più ricchi di beta-carotene. Il beta-carotene è un antiossidante e neutralizza i radicali liberi (prodotti p. es. dai raggi UV o dall'ozono).



Morso verde

Preparazione

**1 manciata di spinaci freschi
1 mela
½ banana
circa 2 dl d'acqua o di
succo di frutta (p. es. d'arancia)**

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 87 kcal

Gli spinaci freschi sono una verdura davvero strapiena di sostanze importanti: contengono potassio, calcio, magnesio, ferro, zinco, acido folico e grosse quantità di beta-carotene.



Tiracisù

Preparazione

1 carota
1 mela
½ banana
circa 2 dl d'acqua o di
succo di frutta (p. es. d'arancia)

Suggerimento

Per permettere all'organismo di assorbire meglio la provitamina A che è solubile nei grassi, aggiungete 2 o 3 mandorle. Le mandorle sono anche ricche di sostanze minerali.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 106 kcal

Contiene tantissimo beta-carotene. Nell'organismo il beta-carotene viene trasformato in vitamina A, importante per la vista e per la protezione della pelle.

Smoothie da orsi

Preparazione

150 g di lamponi
½ banana
circa 2 dl d'acqua o di
succo di frutta (p. es. d'arancia)

Suggerimento

Si possono usare tutte le bacche che si vuole: mirtilli, cassis, fragole: basta aggiungerle ed è fatto.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 104 kcal

I lamponi contengono molto acido folico e molta vitamina C. Rafforzano i tessuti connettivi e favoriscono la riproduzione delle cellule.



Power shake con banane

Preparazione

2 banane piccole
4 dl di latte
1 pizzico di polvere di vaniglia bourbon

Suggerimento

Cospargete sullo smoothie un po' di cannella o di cacao. In estate aggiungete un po' di ghiaccio nel frullatore.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 191 kcal

Uno shake ricco di energia che fornisce calcio per ossa forti e magnesio per nervi saldi.



Fit Hit

Preparazione

1 fetta di ananas piuttosto spessa
1 manciata di spinaci freschi
½ banana
circa 2 dl d'acqua o di succo di frutta (p. es. d'arancia)

Suggerimento

Ci sono circa 100 diverse specie di ananas. L'ananas maturo si riconosce dal profumo intenso. L'ananas finisce di maturare in casa, a temperatura ambiente.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 126 kcal

La salute nel bicchiere: il Fit Hit contiene molto potassio, calcio, magnesio, ferro, zinco, folato e vitamina C.



Flip di frutta

Preparazione

150 g di fragole
½ banana
circa 2 dl di succo di frutta
(p. es. arancia o mela)

Suggerimento

Il flip di frutta è ancora più rinfrescante se vi si aggiunge ghiaccio tritato o se si usano fragole surgelate.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 105 kcal

Questo smoothie fornisce prezioso potassio e acido folico per i muscoli, i nervi e la crescita delle cellule. Inoltre contiene molta vitamina C per un sistema immunitario in forma.



Exotic feeling

Preparazione

1 fetta di ananas
piuttosto spessa
½ banana
2 cucchiaini di fiocchi di cocco
circa 2 dl di succo d'arancia

Suggerimento

Non frullate l'ananas fresco assieme a latticini. L'enzima bromelaina scinde le proteine e lo smoothie diventa amaro.

Frullate il tutto.

Calorie per bicchiere: 163 kcal

L'ananas contiene le vitamine A, B e C e molti minerali come potassio, calcio e magnesio. Inoltre è ricco di enzimi che scindono le proteine e i grassi.

«5 al giorno»
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna

Tel. 031 389 91 00
info@5algiorno.ch
www.5algiorno.ch

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera
contro il cancro per la promozione del consumo
di frutta e verdura.

