



Frullato multicolore

Ricette di smoothie



Consumate ogni
giorno **5 porzioni**
tra frutta e verdura.

1 porzione corrisponde a **120g**
oppure all'incirca a 1 manciata.

Con un **bicchiere di
smoothie** (2 dl) si
può già coprire
1 porzione di «5 al giorno».



Cosa significa «5 al giorno»?

- Consumate ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta.
- Fresca, congelata, cruda o cotta: tutto conta, l'importante è che sia di tanti colori.
- La verdura e la frutta sono piene di vitamine e fanno bene al corpo.

«5 al giorno» – fa proprio bene!

Cercate di variare le vostre abitudini alimentari e frullate a piacimento le variopinte prelibatezze della natura. Basta mettere verdura e frutta di stagione nel frullatore ed è già pronto un nutriente drink naturale.

Uno smoothie bello fresco fa davvero bene alla salute. Infatti, un bicchiere (2 dl) corrisponde a una delle cinque porzioni al giorno raccomandate di verdura e frutta.

Utilizzate possibilmente verdura e frutta mature: lo smoothie sarà ancora più buono. A proposito: al posto del succo di mela non filtrato potete utilizzare anche quello limpido oppure sostituire i succhi con dell'acqua.

«5 al giorno» vi augura
buon divertimento con il frullatore!




www.5algiorno.ch


«5 al giorno» nel bicchiere




Un bicchiere di smoothie (2 dl) può sostituire una porzione di «5 al giorno».




Il bilancio giornaliero di verdura si può migliorare utilizzando la verdura per la preparazione di smoothie: per esempio foglie di cavolo verde, carote, valerianella, finocchio, barbabietola rossa.




L'ideale è utilizzare tutte le parti della verdura e della frutta, ad esempio anche la buccia della mela. Così lo smoothie conterrà tutte le sostanze benefiche.




Per tutti gli smoothie al posto del succo d'arancia o di mela si può utilizzare dell'acqua.



Anche la verdura e la frutta surgelata, come spinaci o bacche, sono adatte alla preparazione.



Per addolcire lo smoothie si possono utilizzare frutti come cachi, datteri o banane.



Per avere una consistenza vellutata si possono mettere nello smoothie banana, mango, pesca o cassis.





Popeye Delight

Ingredienti per 2 porzioni

3 cm di cetriolo con la buccia
½ kiwi maturo
½ mela verde, p.es. Greenstar
2 manciate di foglie di spinaci
2,5 dl di succo di mela,
p.es. non filtrato

Preparazione

Tagliare a pezzi gli ingredienti e frullarli insieme alle foglie di spinaci e al succo di mela.

Ingredienti per 2 porzioni

½ banana
¼ di ananas
1 carota piccola
circa 2,5 dl di succo d'arancia

Preparazione

Tagliare a pezzi gli ingredienti e frullarli.

A tutto Ananas





Cicorino rosso

Ingredienti per 2 porzioni

6 foglie di cicorino rosso
1 banana
50 g mirtilli
2 dl di succo di mela,
p.es. non filtrato

Preparazione

Lavare le foglie d'insalata, asportare la parte bianca e ridurle a pezzetti. Chi preferisce un frullato amaro può usare le foglie intere. Frullare il cicorino insieme a mirtilli, banana e succo.

Ingredienti per 2 porzioni

2 manciate di foglie di spinaci
¼ di melone verde
½ mango
2,5 dl di succo d'arancia

Preparazione

Lavare gli spinaci e sgocciarli; volendo si possono utilizzare anche 2-3 cubetti di spinaci surgelati non conditi. Tagliare il melone e il mango a pezzetti. Frullare il tutto.

Mango Tango





Roger Rabbit

Ingredienti per 2 porzioni

1 cachi
1 carota piccola
120 g di polpa di zucca
3 dl di succo d'arancia

Preparazione

Tagliare a pezzi gli ingredienti e frullarli insieme al succo d'arancia.

Ingredienti per 2 porzioni

120 g di cavolfiore
¼ di ananas
½ mango
1 dl di latte di cocco
2 dl d'acqua

Preparazione

Suddividere il cavolfiore a rosette. Tagliare l'ananas e il mango a pezzetti. Passare il tutto al frullatore.

Cocolocco





Green Power

Ingredienti per 2 porzioni

2 manciate di broccoli
1 mela verde, p.es. Greenstar
1 banana
3 dl di succo di mela,
p.es. non filtrato

Preparazione

Suddividere i broccoli a rosette.
Tagliare la mela e la banana
a pezzetti. Passare il tutto
al frullatore.

Ingredienti per 2 porzioni

120 g di cavolo rosso
2 prugne senza nocciolo
1 banana
2,5 dl di succo d'arancia

Ingredienti

Tagliare a pezzi gli ingredienti
e frullarli insieme al succo
d'arancia.

Purple Brain





Happy Morning

Ingredienti per 2 porzioni

½ peperone giallo
1 piccola pera matura
½ banana
2,5 dl di succo d'arancia

Preparazione

Tagliare a pezzi gli ingredienti e frullarli insieme al succo d'arancia.

Ingredienti per 2 porzioni

½ cetriolo con la buccia
½ finocchio piccolo
1 banana
3 dl di succo d'arancia

Preparazione

Tagliare a pezzi gli ingredienti e frullarli insieme al succo d'arancia.

Vitamin flash



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

KLS / 03.2018 / 5000 I / 031649031142

«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