

3 Ricette di succhi e frullati



Ci sono infiniti ingredienti che possono essere utilizzati per preparare i nostri succhi o frullati, ma alcuni combinati tra di loro sono un vero toccasana sia per il corpo che per il palato.

Vi propongo 3 deliziose ricette che vi daranno una carica in più per affrontare le vostre giornate.

1-SUCCO ANTINFIAMMATORIO:

Questo succo sarà in grado di dare al nostro organismo una vera sferzata di energia.

Ingredienti per una porzione

2 Carote

1 Pompelmo

1 Arancia senza buccia

Mezzo peperone giallo

1 Pezzo di zenzero fresco

1 Pezzo di curcuma fresco

Mezzo cucchiaino di pepe

Procedimento

Lavare tutti gli ingredienti, tagliarli in modo che siano della giusta dimensione per il vostro estrattore.

Inserire gli ingredienti nell' estrattore, alternando quelli più fibrosi (curcuma e zenzero) a quelli più succosi.

Mescolare il succo e servire freddo.

2- Frullato di Crema al Cioccolato

Un frullato delicato che potrete assaporare quando avrete bisogno di dolcezza e energia.

Ingredienti per una porzione:

1 Barbabietola cruda senza buccia, fatta a pezzi

1/2 Avocado, senza nocciolo e buccia, tagliato n più pezzi

80 g di mirtilli congelati

5 datteri senza nocciolo

350 ml di latte di soia senza zucchero

2 Cucchiiai di Cacao

Procedimento:

Frullate tutti gli ingredienti (lasciando 1 cucchiaino di cacao che ci servirà per la farcitura) fino a quando non avrà raggiunto una consistenza cremosa.

Servite con una spolverata di cacao.

3- Frullato al burro di arachidi

Un buonissimo frullato ottimo da bere per merenda.

Ingredienti per una porzione:

1 Banana matura senza buccia e tagliata

3 Cucchiaini di burro di arachidi

250 ml di latte di Mandorle

3 cubetti di ghiaccio

2 Lamponi per farcire

Procedimento:

Frullate tutti gli ingredienti fino a quando non avrà raggiunto una consistenza cremosa.

Servire con 2 lamponi interi.

Seguitemi anche sulla pagina Instagram per rimanere aggiornati su tutte le novità giorno per giorno