

# VERDI & VIVACI

---

*Da dolci a pepati, la rivoluzione dei frullati verdi è in piena fase e per una buona ragione. Arricchite uno smoothie salutare con verdure a foglia verde. Straordinariamente, queste verdure si mescolano perfettamente con i frutti saporiti e i superalimenti, tanto che l'unico ricordo della loro presenza benefica è il colore verde vivace tipico dello smoothie. La verdura fresca e congelata di tutte le varietà è un'ottima aggiunta, così come le polveri essiccate a freddo come quella di erba di grano e, occasionalmente, la clorella o la spirulina. Con tantissimi benefici, queste miscele sono uno strumento rivoluzionario per chi cerca di aggiungere più verdure alla dieta. Esse forniscono energia che potete sentire e i frullati verdi sono un modo fantastico per cominciare la giornata, ma potete goderveli quando volete... anche come cena leggera.*



**SUPERALIMENTI PRESENTI**



**SALUTE DEL CUORE**



**BELLEZZA**



**IMMUNITÀ**



**RAFFORZAMENTO OSSEO**



**A BASSE CALORIE**



**DEPURAZIONE/DISINTOSSICAZIONE**



**PROTEINE**

# BANANA E LATTUGA ROMANA



*Il sapore leggero della lattuga romana la rende una brezza da far roteare in un frullato; mi piace soprattutto usare il cuore della lattuga, vista la sua dolcezza. Sentitevi liberi di scambiare la clorella con un'altra polvere verde condensata, come quella di erba di grano.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- 2 banane congelate (p. 65)
- ✘ 150 g di foglie di lattuga romana tagliate finemente
- ✘ ½ cucchiaino di clorella in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 350 ml di acqua di cocco
- 12 cubetti di ghiaccio alle mandorle (p. 22)
- dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaino di polvere di açai per avere delle antocianine antiossidanti.



BRIGHT  
STAR

# PERA ALLO ZENZERO



*Il colore verde di questo frullato può far comprendere i benefici nutrizionali, ma la frutta e lo zenzero fresco sono i soli sapori che si sentono. Per massimizzare la dolcezza, fate maturare più che potete le pere, fino a che non sono morbide.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 350 ml

- 300 g di pere mature a cubetti
- ✘ 40 g di more di gelso bianche essiccate
- 2 cucchiaini di zenzero fresco sminuzzato e pelato
- ✘ 150 g di spinaci congelati tagliati
- 400 ml di latte di mandorla non dolcificato
- dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 2 cucchiaini di semi di canapa per una dose in più di grassi salutari e proteine.



# MENTA E CETRIOLO



*Il massimo della freschezza, questa miscela fantastica è profondamente rinfrescante e una bevanda ottima per la pelle. Mi piace usare un pizzico di dolcificante e lasciare che il sapore delicato del cetriolo parli da solo. Se il vostro cetriolo è biologico, potete usare la buccia nello smoothie per ulteriori minerali.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

300 g di cetriolo a cubetti  
(sbucciato se non è biologico)

50 g di anacardi crudi

✂ 50 g di foglie di menta fresca  
sminuzzata

✂ 70 g di spinaci baby

1 cucchiaio di succo di limone  
fresco

36 cubetti di ghiaccio al cocco  
(p. 22)

dolcificante a piacere  
(facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio di cocco, fino ad avere un composto omogeneo. Aggiungete il ghiaccio e frullate ancora fino a rendere il composto gelato. Dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete ½ cucchiaino di polvere di camu-camu per una dose extra di vitamina C ottima per la salute della pelle.

# MELA E RUCOLA



*Invece di cercare di nascondere il forte sapore della rucola, questo frullato verde leggero lo esalta in una miscela rinfrescante e dal gusto deciso.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- 1 pera molto matura
- ✂ 2 cucchiaini di semi di canapa
- ✂ 20 g di rucola
- 3 cucchiaini di succo di limone fresco
- 350 ml di succo di mela
- 12 cubetti di ghiaccio dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete ½ cucchiaino di polvere di camu-camu.



# COCCO E MANGO



*Di colore verde chiaro e dal sapore rinfrescante, questo frullato è un'ottima ricetta per chi ama l'idea degli smoothie verdi ma preferisce cominciare con calma, visto che la polvere di erba di grano è completamente insapore.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

250 g di mango congelato  
a pezzetti

12 cubetti di acqua di cocco  
ghiacciata (p. 22)

350 ml di latte di cocco  
(in scatola)

1 pera molto matura

1, ½ cucchiari di lucuma  
in polvere

✘ 1 cucchiaino di polvere  
di erba di grano

✘ 2 cucchiari di semi di chia  
dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo.  
Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete ½ cucchiaino di polvere di camu-camu.



# LUCUMA E LIME



*Per una delizia così cremosa, penserete quasi che c'è dello yogurt nella miscela!*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- ✂ 50 g di spinaci
- 1 banana congelata (p. 65)
- 3 cucchiari di avocado schiacciato con la forchetta
- 2 cucchiari di lucuma in polvere
- 60 ml di succo di lime fresco
- 500 ml di acqua di cocco dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 2 cucchiari di polvere proteica di canapa.

# MANDORLE DOLCI



*Questa miscela delicata assomiglia a un frappè, soprattutto grazie agli spinaci congelati che aumentano la consistenza senza quasi dare sapore. Se avete dell'estratto di mandorla sottomano (slurp!), una goccia o due ne esalteranno ulteriormente il sapore.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- 1 banana congelata (p. 65)
- ✂ 30 g di spinaci congelati tagliati a pezzetti
- 120 g di mango fresco, sbucciato, senza nocciolo e a dadini
- ✂ 2 cucchiaini di semi di canapa
- 400 ml di latte di mandorla non dolcificato
- 12 cubetti di ghiaccio dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

## DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaino di erba di grano in polvere per una dose in più di verde.