

Smoothie ananas e spinaci

L'ananas e gli spinaci frullati insieme creano un frullato verde e vivace che combina il dolce sapore dell'ananas con la freschezza e il leggero sapore degli spinaci.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO PER GUSTARLO
pochi istanti

INGREDIENTI

PER 4 BICCHIERI

1 banana matura, sbucciata e a pezzi
congelati
100 g di ananas fresco a pezzi
100 g di spinacino baby
250 g di latte o bevanda a base di mandorle
125 g di yogurt al cocco
150 g di cubetti di ghiaccio

CURIOSITÀ E SALUTE

La combinazione di spinaci e ananas in un frullato non solo offre un sapore equilibrato, ma fornisce anche una dose di vitamine, minerali e antiossidanti. Gli spinaci apportano ferro e fibre, mentre l'ananas con il suo importante contenuto in bromelina è un ottimo alleato per la digestione. Questo splendido mix goloso rendono questo smoothie non solo una deliziosa merenda ma anche un ottimo integratore per il benessere generale.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Versa tutti gli ingredienti nel boccale del mixer e frulla a velocità elevata per un minuto fino ad ottenere un frullato liscio e corposo.

PER CHI OSA

Completa il frullato con una manciata di arachidi o anacardi tostati.

Buon appetito!