

Smoothie verde detox

Un frullato fresco e salutare che unisce la dolcezza delle mele con la vitalità degli spinaci. Una combinazione rinfrescante e ricca di nutrienti per una bevanda deliziosa e benefica.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO PER GUSTARLO
pochi istanti

INGREDIENTI

PER 2 BICCHIERI

1 banana
1 mela
1 arancia pelata a vivo
¼ di limone, pelato a vivo
60 g di spinaci baby freschi
5 g di radice fresca di zenzero
150 g di cubetti di ghiaccio
200 g di acqua

PER LO SPORT

Ricaricati di minerali e vitamine persi durante l'attività fisica intensa con questo mix super goloso e molto "furbo"

CURIOSITÀ E SALUTE

La combinazione di spinaci e mela 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 le mele aggiungono dolcezza e vitamina C, rendendo questo smoothie non solo delizioso ma anche nutriente per il benessere generale.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inserisci la frutta sbucciata e tagliata a pezzettoni, gli spinaci lavati e asciugati, lo zenzero grattugiato, l'acqua e i cubetti di ghiaccio in un mixer potente

PASSO 2

Frulla tutto a massima velocità fino a creare un succo denso e omogeneo. Filtra con un colino a maglie fitte prima di servire.

PASSO 3

Bevi appena pronto per approfittare della freschezza del ghiaccio

Buon appetito!