

# Smoothie estivo frutti rossi e anguria

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. Questo smoothie estivo è un'esplosione di freschezza e sapore, perfetto per rinfrescarsi e fare il pieno di vitamine durante le giornate calde. Buona degustazione!

TEMPO DI PREPARAZIONE  
10"

TEMPO PER GUSTARLO  
pochi istanti

## INGREDIENTI

### PER 2 BICCHIERI

1 tazza di frutti di bosco  
2 tazze di anguria a cubetti  
1 banana matura  
1 tazza di yogurt greco bianco  
ghiaccio (opzionale)  
una spruzzata di succo di arancia o limone

### PER UN "PIATTO UNICO"

Completa il frullato con una manciata di fiocchi di frumento o di avena.

## CURIOSITÀ E SALUTE

L'anguria è un frutto estivo ricco di acqua, ideale per mantenersi idratati durante le giornate calde. Contiene licopene, un potente antiossidante che contribuisce alla salute del cuore e riduce il rischio di alcuni tipi di cancro. È anche una buona fonte di vitamine A e C, essenziali per la pelle e il sistema immunitario. Grazie al suo contenuto di citrullina, può aiutare a migliorare la circolazione e ridurre l'affaticamento muscolare.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Lava i frutti di bosco e riduci l'anguria a pezzettini. In un mixer frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema densa.

### PASSO 2

Se desideri una bevanda più fresca aggiungi qualche cubetto di ghiaccio, frulla nuovamente e gusta all'istante

Buon appetito!