



## Mango Smoothie fatto con l'estrattore

### INGREDIENTI

#### *Ingredienti per 2 persone*

- 1 mango maturo tagliato a "dadini" e messo in freezer per 12 ore (circa 300 gr)
- 300 ml di latte di cocco (**qui trovi la ricetta**)
- 3/4 cubetti di ghiaccio
- radice di zenzero fresca q.b. da grattugiare sopra lo smoothie

### PROCEDIMENTO

**essenzia**

- 1) Togli il mango dal Freezer e lascialo a temperatura ambiente per 15 minuti circa.
- 2) Nel frattempo prepara il latte di cocco, seguendo la **ricetta che trovi qui** e mettilo da parte.
- 3) Quando il mango è leggermente ammollato, inseriscilo nell'**estrattore di succo Essenzia**.  
Vedrai che la polpa del mango uscirà dalla parte degli scarti.
- 4) Alla polpa del mango fredda uscita dall'estrattore aggiungi il latte di cocco e mescola bene il tutto in modo che la consistenza diventi semi liquida.
- 5) Prima di bere aggiungi alcuni cubetti di ghiaccio e una grattugiata di zenzero allo smoothie.

*Bevi lo smoothie lentamente, mantenendo in bocca per 5/6 secondi prima di deglutire, magari utilizza una cannuccia. La presenza del ghiaccio conserverà più a lungo la freschezza dello smoothie, quindi se lo desideri lo puoi portare anche fuori casa, con un apposito contenitore.*

PROCEDIMENTO

- 1) Prepara il latte di cocco, seguendo la **ricetta che trovi qui** e mettilo da parte.
- 2) Nell'**estrattore di succo Juicepresso** togli il regolatore di fibre e monta il filtro senza fori. Prima di iniziare la preparazione, chiudi il tappo dell'estrattore e metti il contenitore nell'uscita degli scarti.
- 3) Inserisci nell'estrattore di succo il mango ghiacciato (non serve attendere il tempo di scongelamento) alternandolo con il latte di cocco. A metà circa, inserisci anche i cubetti di ghiaccio.
- 4) Mescola leggermente lo smoothie, che si presenterà comunque già amalgamato.
- 5) Prima di bere aggiungi una grattugiata di zenzero direttamente sul bicchiere.

*Bevi lo smoothie lentamente, mantenendo in bocca per 5/6 secondi prima di deglutire, magari utilizza una cannuccia. La presenza del ghiaccio conserverà più a lungo la freschezza dello smoothie, quindi se lo desideri lo puoi portare anche fuori casa, con un apposito contenitore.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Gli smoothie, sono un'ottima **risorsa**, per seguire i consigli dei nutrizionisti, in modo sano e goloso, inserendoli ad esempio a **colazione** e a **merenda**.

Come è immaginabile esistono **infinite combinazioni possibili** per preparare uno smoothie.

L'obiettivo è sempre quello di ottenere una bevanda dal **gusto accattivante** e

contemporaneamente un **concentrato di sostanze benefiche**.

La possibilità di aggiungere **spezie** ed **erbe aromatiche** oltre ad integrare l'aroma, aumenta anche le proprietà di questa bevanda.

Non dimentichiamoci l'**apporto importante di fibre** che sono un toccasana per il nostro intestino e per la nostra flora intestinale.

Il mango ha buone **qualità energetiche**, abbinate a una interessante quantità di **sali minerali** (potassio, calcio, fosforo), per questi motivi è considerato a ragione un frutto **energizzante** e **remineralizzante**.

Interessante è anche l'**apporto di vitamine**, soprattutto **A** e **C**.

Il latte di cocco, oltre ad avere un sapore buonissimo, apporta una componente interessante di grassi buoni **omega 3** e **omega 6** utili per diminuire i livelli di **colesterolo LDL** (cattivo) a favore del **colesterolo HDL** (buono), e di avere una forte azione antibatterica e antivirale.

E' una fonte di minerali come il **selenio** e il **magnesio**, ma anche micronutrienti chiave come **potassio, ferro** e **zinco**.

Quindi riassumendo: la combinazione di mango e latte di cocco, genera uno smoothie energizzante con un buonissimo apporto dei principali sali minerali. E' un ottimo **regolatore di sazietà** grazie anche alle fibre contenute ed è un valido rimedio naturale per calmare i sintomi del reflusso acido. Ottimo sicuramente per la prima colazione, ma anche per gli **sportivi** che vogliono recuperare in fretta le componenti perse durante lo sforzo fisico.



**Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist**

**Nutrizionista e dietista.** Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".