Come preparare uno smoothie con l'estrattore

INGREDIENTI

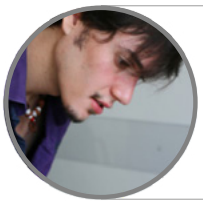
- 1 e ½ Avocado maturo (crema estratta)
- 1 e ½ banana matura (crema estratta)
- 2/3 fette di melone bianco (succo)
- **cioccolato crudo 80%** (per guarnire)
- Cocco rapè (per guarnire)

PROCEDIMENTO

1) Taglia il melone; togli buccia e seme all'avocado e la buccia alla banana.
2) Inserisci il melone bianco nell'**estrattore** e conserva solo il succo.
3) Inserisci nell'**estrattore di succo** avocado e banana insieme. Utilizza la "crema" che è uscita sia dalla "bocca" del succo che dello scarto.
4) Emulsiona bene, mescolando la parte liquida (melone) con la parte "cremosa" (banana + avocado).
5) Aggiungi in superficie il cocco rapè e del **cacao crudo** 80% grattugiato.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Smoothie ricco di "grassi buoni" e zuccheri utili, indicati soprattutto per il **recupero dopo corsa/camminata intensa o l'esercizio in palestra**.
Molto saporito, dona tono e freschezza.
Ricco di **grassi monoinsaturi e polinsaturi** (acido oleico, linoleico e linolenico), **vitmina E**, **acido folico** (vit. B9), **vitamina C**, **vitamina A**, e migliora le funzionalità epatiche (fegato), agevolando la **detossificazione**, con parallelo effetto **rimineralizzante**.
Apporta anche **potassio**, **magnesio**, **ferro**, carotenoidi, rafforzando così il sistema immunitario. Migliora le funzionalità digestive.
Stabilizza la **glicemia del sangue** e abbassa i livelli di colesterolo cattivo (LDL).



Alexander Pincin
Chef di cucina naturale.
Ricerco, sperimento, condivido, e non smetto mai d'imparare dagli altri e da me stesso, con particolare attenzione per il sacro e le tradizioni in cucina.