



Smoothie Superfood con latte estratto di anacardi

INGREDIENTI

- 2 tazze di latte di anacardi
- 1/2 tazza di fragole congelate
- 1/2 tazza mirtilli congelati
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- una manciata di spinaci biologici
- 1 cucchiaino di polvere di fungo chaga
- 1 cucchiaio di cacao crudo
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 2 cm di radice di maca

PROCEDIMENTO

- 1) Metti le fragole e i mirtilli in congelatore per almeno 8 ore.
- 2) La mattina seguente, Prepara il latte di anacardi con l'**estrattore di succo**, seguendo la **ricetta che trovi qui**.
- 3) Inserisci gli ingredienti nel boccale del frullatore seguendo preferibilmente l'ordine indicato nella tabella ingredienti.
- 4) Inizialmente frulla a bassa velocità in modo che gli ingredienti si amalgamano bene.
- 5) Successivamente aumenta la velocità gradualmente fino ad arrivare al massimo. Mantieni la massima velocità per circa 15/20 secondi.
- 6) Lo smoothie è pronto quando ottieni una consistenza vellutata e uniforme.
- 7) Servi il frullato in un bicchiere; eventualmente puoi aggiungere delle decorazioni al tuo smoothie per renderlo anche "bello da vedere".

I superfoods compresi in questo frullato sono il **chaga**, i **semi di chia**, la **radice di maca** e il **cacao**.

Adesso vedremo perché questi cibi rientrano nella fascia dei superfoods, cioè, cibi ad **elevato potere nutrizionale e salutare**.

Cos'è il fungo Chaga

Il chaga, anche conosciuto come il re dei funghi medicinali, è ricchissimo di sostanze benefiche e si merita perciò la sua reputazione.

Tra le varie funzioni, il chaga agisce come:

- Antibatterico , in quanto protegge contro la crescita dei batteri
- Antimicrobico, poichè inibisce la crescita dei microrganismi
- Anti-virale perché aiuta a proteggere dalle infezioni virali

Inoltre modula e **rafforza il sistema immunitario**, anche grazie alla presenza dei beta glucani.

Semi di chia

I semi di chia contengono un'elevata quantità di minerali quali calcio, rame, zinco, fosforo e potassio e soprattutto omega 3 garantendo così una forte azione antinfiammatoria.

La radice di maca

Maca è considerato un "adattogeno", un nome dato a certe erbe, piante e sostanze naturali che aiutano il corpo ad adattarsi naturalmente agli stress.

La radice di Maca è nota per aiutare il nostro equilibrio ormonale che contribuisce a migliorare i sintomi della sindrome premestruale (PMS) e della menopausa. (3)

Inoltre studi clinici hanno dimostrato effetti positivi sulla resistenza fisica e sull'umore.

Questo alimento è ricco di aminoacidi, vitamine B1, B2, C e E e altri minerali come calcio, magnesio, potassio e selenio che rafforzano ulteriormente il nostro organismo nei momenti di stress.

Cacao

Un altro alimento ricco di antiossidanti, magnesio e ferro e con proprietà benefiche sulla pressione sanguigna, sulla resistenza all'insulina, sulla funzionalità vascolare e piastrinica e sull'umore come dimostrato da vari studi. (4) (5)

Bibliografia scientifica della ricetta

(1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1160565/>

(2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2681140/>

(3) <http://natural-fertility-info.com/maca>

(4) <http://circ.ahajournals.org/content/119/10/1433>

(5) <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0269881112473791>



Claudia Moseley

Nutritional Consultant Certified at UK Association For Nutrition And Allergy Specialist Certified at British Institute for Allergy and Environmental Therapy