

Smoothie fragole e prugne

Pubblicato: 18-11-2014 da: Dietetika



Lista Ingredienti per porzioni

- 40,00 gr (4cl) LATTE DI VACCA, INTERO
- 80,00 gr (8 cl) SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zuccherato
- 100,00 gr FRAGOLE [FRAGARIA VESCA]
- 160,00 gr (4 prugne) PRUGNE [PRUNUS DOMESTICA]

Lo **smoothie fragole e prugne** è la ricetta di un delizioso frullato che viene preparato aggiungendo un po' di latte e di succo di mela. Le dosi indicate si riferiscono ad una persona.

Lo **smoothie** è un **frullato** tipico americano che viene consumato prevalentemente durante la stagione estiva, ma è perfetto anche per il resto dell'anno. Solitamente gli smoothies sono preparati con uno o più **frutti**, ma possono essere realizzati anche con **agrumi**, **verdure**, **ortaggi** e **spezie**. In alternativa, potete anche combinare questi ingredienti e realizzare tantissime versioni! Le combinazioni che potete ottenere sono davvero tantissime! Per la loro preparazione occorrono pochissimi minuti e avrete bisogno di un **frullatore** o di un **robot da cucina**. Inoltre, in base alla consistenza che si vuol ottenere potete aggiungere agli smoothies dello **yogurt** (per renderli più cremosi) o del **latte**, dei **succhi di frutta** e dell'**acqua** (per renderli più liquidi).

Ricetta e preparazione

1. Lavate le fragole e le prugne e poi tagliatele a pezzi. Versate tutti gli ingredienti in un **frullatore** o in un **robot da cucina** e azionate l'elettrodomestico per qualche minuto alla massima potenza. Infine, servite lo smoothie in un bicchiere, magari aggiungendo un po' di ghiaccio.