

## Smoothie con verdure e frutta

Pubblicato: 18-11-2014 da: Dietetika

---



### Lista Ingredienti per porzioni

- 100,00 gr SPINACI [SPINACIA OLERACEA]
- 50,00 gr ( 1 mela) MELA [PYRUS MALUS]
- 30,00 gr (2 gambi) SEDANO [APIUM GRAVEOLENS]
- 30,00 gr (1 cetriolo) CETRIOLI [CUCUMIS SATIVUS]

Gli **smoothies** possono essere preparati anche abbinando **verdura e frutta**. Ecco, quindi, una gustosa ricetta con sedano, spinaci, cetrioli e mela. Le dosi sono indicate per 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 bene la frutta e la verdura. Dopo di che, sbucciate la mela e tagliatela a pezzi. Tagliate a pezzetti anche il cetriolo e i gambi di sedano. A questo punto, versate tutti gli ingredienti all'interno della centrifuga o di un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto ben omogeneo.