

FRULLATI BIMBY

Con l'arrivo della calda stagione niente di meglio che tirarsi su con un ricco frullato, sano, nutriente, carico di vitamine e Sali minerali.

I frullati si preparano in pochi istanti grazie all'uso del frullatore, nelle mie ricette ho scelto di mostrarvi come fare dei frullati utilizzando il Bimby, un robot da cucina di cui ormai non ne faccio più a meno.

Tra i miei frullati preferiti ci sono anche quelli che prevedono l'uso di ortaggi, ve ne accorgete presto leggendo le mie ricette.



*Ricette
al femminile*

www.ricettealfemminile.it

FRULLATO KIWI, CETRIOLO E MELA VERDE

pag. 03



FRULLATO DI FRAGOLE GOLOSO ED ENERGETICO

pag. 04



FRULLATO CAROTE E ZENZERO

pag. 05



FRULLATO AVOCADO E FRUTTA MISTA

pag. 06



FRULLATO MELE E CAROTE

pag. 07



BEVANDA DISINTOSSICANTE E DEPURATIVA

pag. 08



FRULLATO KIWI, CETRIOLO E MELA VERDE

Un frullato rinfrescante e depurativo, soprattutto ricco di fibre quello a base di kiwi, cetriolo e mela verde.

I kiwi, infatti, aiutano a regolarizzare l'intestino, mentre i cetrioli insieme allo zenzero sono disintossicanti e hanno effetto sul ristagno dei liquidi nei tessuti. I kiwi sono un frutto esotico dal sapore leggermente aspro quindi vi consiglio di usare del dolcificante per rendere il frullato più gradevole al palato. Solitamente io uso lo sciroppo di dattero, ma sono valide alternative il miele, il malto, lo sciroppo d'agave, o il dolcificante che preferite.

INGREDIENTI

- Per 2 bicchieri di frullato
- 3 kiwi
- 70 g cetriolo
- 80 g mela verde
- 1 cucchiaino di dolcificante
- zenzero q.b.
- 50 g acqua
- 1 costa di sedano e
- succo mezzo limone

PROCEDIMENTO

1. Dopo aver lavato kiwi, sedano, cetrioli, la mela verde, sbucciateli e tagliateli a tocchetti. Inserite tutto nel Bimby insieme ad una fettina di zenzero fresco, il dolcificante, l'acqua e se preferite del succo di limone.
2. Frullate tutto per 10 secondi a velocità 6 e spatolate.
3. Frullate di nuovo a velocità da 8 a 9 per 30 secondi.

Ed ecco pronto in pochi minuti un salutare e fresco frullato kiwi, sedano e mela verde. Se preferite un frullato più liquido potete aggiungere altra acqua o succo di limone.

FRULLATO DI FRAGOLE GOLOSO ED ENERGETICO

Questo è un frullato goloso ed energetico, ideale per una sana merenda.

Oltre alle fragole, ingrediente principale di questo frullato, ho usato mezza pera e mezza banana, frutti molto dolci che bilanciano il sapore più asprigno delle fragole.

Per rendere il frullato ancora più appetitoso ed energetico ho usato del cacao in polvere, mentre come dolcificante ho scelto lo zucchero di canna integrale, che può essere sostituito con dello sciroppo d'acero o sciroppo ai datteri.

Il frullato alle fragole è anche rinfrescante in quanto, insieme alla frutta, ho usato del latte di cocco ghiacciato, che avevo messo in congelatore il giorno precedente nelle formine del ghiaccio.

Se preferite al posto del latte di cocco potete usare del latte di mandorla.

INGREDIENTI

Per 2 bicchieroni di frullato (il peso si riferisce alla frutta già pulita)

- 160 g fragole
- 100 g di pera
- 50 g banana
- 2 cucchiaini di cacao
- 2 cucchiari rasi di zucchero di canna integrale, o altro dolcificante naturale
- 40 g di acqua
- 50 g latte di cocco surgelato (o altro tipo di latte o altra acqua)

PROCEDIMENTO

1. Lavate la frutta, sbucciatela e tagliatela a pezzi.
2. Inserite nel Bimby la frutta a pezzi, lo zucchero di canna integrale, il cacao e l'acqua e frullate per 20 secondi a velocità 8, spatolate.
3. Con le lame in movimento a velocità 8 aggiungete il latte di cocco ghiacciato e frullate per 20 secondi velocità da 8 a 9.
4. Potete servire il frullato spolverizzando il bicchiere con altro cacao oppure cannella.

FRULLATO CAROTE E ZENZERO

Questo frullato carote e zenzero risulta molto liquido, fresco e leggero, adatto per rinfrescarsi dopo una giornata al mare, oppure da assumere prima di esporsi al sole in quanto stimola l'abbronzatura grazie all'alto contenuto di beta-carotene.

INGREDIENTI

Per 3 bicchieri di frullato

- 150 g di carote pelate
- 1 spicchio di mela verde, circa 50 g oppure sedano
- 1 pezzettino di zenzero fresco
- 30 g di miele
- 20-30 gr di succo di limone o lime
- 330 grammi di acqua

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa lavate, pelate, e affettate le carote. Pulite e tagliate a cubetti anche la mela.
2. Inserire tutti gli ingredienti nel boccale Bimby e frullate 30 sec. vel. 8.

Per rendere il frullato carote e zenzero più rinfrescante potete aggiungere del ghiaccio insieme agli ingredienti.

Per ottenere una bibita limpida e non pastosa, potete filtrare il liquido con un colino.

FRULLATO AVOCADO E FRUTTA MISTA

Questo frullato è del tutto particolare in quanto prevede l'utilizzo dell'avocado, un frutto esotico ricco di grassi "buoni" che inibiscono la produzione di colesterolo.

Inoltre l'avocado è un frutto ricco di vitamine A, D, E, K e di quelle del gruppo B, ed è molto ricco di potassio.

Il sapore è molto fresco e delicato, adatto per rigenerarsi e rinfrescarsi dopo una giornata di mare.

INGREDIENTI

Per 3 bicchieri di frullato

- 30 g di succo di limone o lime
- 80 g avocado maturo
- 130 mela verde con la buccia
- 70 g di banana
- 20 g di miele
- 8 mandorle
- 380 g di acqua

PROCEDIMENTO

1. Dopo aver lavato la mela verde, sbucciate la banana e l'avocado e tagliate tutto a pezzetti.
2. Mettete nel boccale del Bimby il succo di limone, l'avocado, la mela, la banana, il miele, le mandorle e l'acqua e frullate 30 sec. vel. 8.
3. Versate il frullato avocado e frutta mista nei bicchieri capienti e servire subito.

Per ottenere tutti i benefici del frullato, berlo appena realizzato.

Se preferite un frappè, sostituite una parte dell'acqua con del ghiaccio.

FRULLATO DI MELE E CAROTE

Questo frullato di mele e carote prevede l'aggiunta di frutta secca, zenzero e fiocchi d'avena. La mela contiene vitamina E e vitamina C, ed è rinfrescante e idratante. La carota, oltre a stimolare la melanina, contiene le vitamine A, B e C, e molti minerali che apportano benefici al cervello, purifica il sangue e dona energia.

Anche le mandorle e le noci sono ricche di minerali quali magnesio, ferro e calcio. L'avena poi, oltre ad avere nella sua composizione un alcaloide rilassante, contiene vitamina B1, eccellente per combattere la fatica mentale e dare energia. Infine lo zenzero aiuta la digestione e ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Quindi con questo frullato di mele e carote andrete a fornire una buona dose di salute al vostro corpo e cervello. Inoltre il suo sapore è molto piacevole e naturalmente dolce, senza zuccheri aggiunti.

INGREDIENTI

- Per un paio di bicchieri abbondanti:
- 1 mela grande
- 2 carote
- una manciata di fiocchi di avena
- 5-6 mandorle o 2 noci
- 1 yogurt bianco non zuccherato
- una grattugiata di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di miele o altro dolcificante naturale

PROCEDIMENTO

1. Con le lame in movimento tritate le mandorle o noci e i fiocchi di avena a velocità 7-8 per un 15 secondi.
2. Aggiungete poi la carota a pezzi e la mela, sbucciata e tagliata a pezzi, e frullate per 10 secondi a velocità 8, spatolate e ripetete 2-3 volte.
3. Alla fine aggiungete lo yogurt e un pizzico di zenzero fresco, il dolcificante e frullate fino a che il composto non risulta omogeneo.

Se il frullato di mele e carote risultasse troppo denso, potete aggiungere un goccio di acqua o del succo di arancia.

BEVANDA DISINTOSSICANTE E DEPURATIVA

Gli ingredienti principali di questa insolita bevanda sono i cetrioli e il sedano, che hanno proprietà disintossicanti e diuretiche, e lo zenzero e i semi di chia, che aiutano a ridurre il colesterolo.

Bevuta ogni giorno questa bevanda aiuta a liberare l'organismo dalle tossine e accelera il metabolismo, ossia aiuta a bruciare le calorie più in fretta.

Per beneficiare dell'effetto dimagrante è bene bere questa bevanda tutti i giorni, a metà pomeriggio o mattina, in ogni caso potete prepararne di più e conservarla in frigorifero fino al giorno successivo.

La bevanda dimagrante è adatta soprattutto per la stagione estiva, ma niente vi vieta di usarla anche in inverno.

INGREDIENTI

- Per 3 bicchieri di bevanda
- 3 foglie di basilico
- semi di chia q.b.
- zenzero grattugiato q.b.
- 1/2 cetriolo
- 1/2 mela verde
- 1 costa di sedano
- succo mezzo limone
- 300 g di acqua

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa, dopo aver lavato il sedano, la mela e il cetriolo, tagliateli a fette.
2. Mettete tutto nel Bimby, tranne i semi di chia, e frullate per 30-40 secondi a velocità 8.
3. Versate la bevanda dimagrante nei bicchieri e servitela con una spolverata di semi di chia.