

Fern Green



RICETTE PER INIZIARE BENE LA GIORNATA

**GREEN
SMOOTHIE BOWLS**



• LA BIBBIA •

Guido Tommasi Editore

**SMOOTHIE + DECORAZIONE =
UNA COLAZIONE SANA E COLORATA**

Fern Green
fotografie di Beatriz da Costa



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Rinforzare il sistema	
Ingredienti indispensabili	8	immunitario	46
Guarnizioni	11	Mandorla, chia & frutti rossi	48
		Germogli di spinaci & frutti rossi	50
Fare il pieno di energia	12	Smoothie bowl brasiliano	
Mandorla & frutti rossi	14	ai frutti rossi	52
Banana & frutto del drago	16	Mirtillo & avena	54
Mandorla & zucca	18	Vegano alla mora	56
Rosso & nero	20	Smoothie verde al cocco	
Cocco, frutti rossi & lino	22	& limone verde	58
Zenzero dinamizzante	24	Chia & frutti rossi	60
Carota & cacao	26	Arancia & cocco	62
Mango & yogurt	28	Smoothie verde alla pesca	64
Ciliegia & prugna	30	Mango & fragola	66
Cavolo riccio & frutti rossi	32	Zucca castagna & papaya	68
Matcha & menta	34	Tahina & cacao	70
Smoothie verde allo yogurt	36	Superfragola	72
Über banana	38	Smoothie verde alla curcuma	74
Zucca speziata	40	Smoothie verde al mango	76
Semplicemente blu	42		
Zenzero & pesca	44		

Incrementare l'apporto di vitamine e minerali	78	Aumentare l'apporto di proteine	116
Barbabietola & mango	80	Banana & grano saraceno	118
Mandorla, mango & matcha	82	Avocado & limone verde	120
Banana & frutti rossi	84	Barbabietola & frutti rossi	122
Acai & papaya	86	Mandorla & cacao	124
Blu lavanda	88	Frutti rossi & baobab	126
Frutti rossi & saraceno croccante	90	Cacao & vaniglia	128
Avena & melagrana	92	Frutti rossi & cocco	130
Kefir & anacardi	94	Mirtillo & mandorla	132
Mora & cocco	96	Avocado, lino & noci di pecan	134
Chia & mango	98	Chai proteico	136
Smoothie verde alla banana	100	Anacardi & avocado	138
Mirtillo & pesca	102	Cioccolato & frutti rossi	140
Ananas & polline	104	Avena, frutti rossi & chia	142
Fragola & chia	106	Cacao, nocciola & canapa	144
Lampone & cocco	108	Cocco & avena	146
Superverde	110	Maca rosa	148
Avena tropicale	112	Vaniglia & frutti rossi	150
Mango estivo	114	Arachidi & cacao	152
		Frutto del drago proteico	154
		Pistacchio	156

ZENZERO DINAMIZZANTE

Per 1 persona – Preparazione: 5 minuti



INGREDIENTI

150 ml di latte di cocco non zuccherato • 120 g di ananas surgelato a pezzetti
1 manciata di germogli di spinaci • ½ cucchiaino di semi di canapa decorticati
1 cucchiaino di tè matcha
1 cucchiaino di zenzero grattugiato • 1 cubetto di ghiaccio

GUARNIZIONE

½ kiwi sbucciato e affettato • 1 cucchiaino di semi di canapa decorticati • 2–3 cucchiaini di burro di anacardi (sbattuto per renderlo leggero e spumoso) • 1 cucchiaino di semi di melagrana
1 cucchiaino di granola al cocco (vedi pagina 11)

Lo zenzero può a volte alleviare la nausea.
Possiede anche virtù antinfiammatorie.

FV *Fonte di vitamine* **CS** *Stimola la circolazione sanguigna* **C** *Stimola il cervello*



Frullate tutti gli ingredienti tranne quelli per la guarnizione fino a ottenere un composto cremoso. Servite lo smoothie in un bicchiere alternando gli strati di kiwi, semi di canapa, semi di melagrana e burro di anacardi.

Decorate con la granola.

MIRTILLO & AVENA

Per 1 persona – Preparazione: 10 minuti



INGREDIENTI

340 g di mirtilli • 230 ml di latte di mandorla non zuccherato (o di kefir)
150 g di fiocchi d'avena in polvere • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 banana surgelata affettata • 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

GUARNIZIONE

1 cucchiaino di bacche di goji • 1 cucchiaio di mandorle tritate
1 cucchiaio di semi di canapa decorticati
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di scaglie di cocco tostate

I semi di canapa sono composti in particolare di proteine molto digeribili che danno una sensazione di sazietà per tutta la giornata.

FM *Fonte di minerali* **CO** *Rinforza il corpo* **FP** *Fonte di proteine*



Frullate tutti gli ingredienti tranne quelli per la guarnizione fino a ottenere un composto cremoso. Versate in una ciotola e cospargete con gli ingredienti rimasti.



PIÙ DI 65 DELIZIOSE ALTERNATIVE AI CEREALI DEL MATTINO.

- *Versate nella tazza uno smoothie ricco di nutrienti e completatelo con frutta saporita e granola croccante.*
- *Scoprite i superalimenti e le migliori associazioni di sapori per un gusto nuovo ogni giorno.*
- *Fate il pieno di energia e date la carica al vostro apporto di vitamine e minerali.*
- *Conservate più a lungo il senso di sazietà.*

ISBN: 978 88 6753 177 6



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it