

# Smoothies



Estérelle Payany

Guido Tommasi Editore

L'autrice e la food stylist ringraziano KitchenAid per aver messo a disposizione il frullatore.

La food stylist ringrazia il colorificio «Ressources» che, con le sue delicate nuances, ha donato a questo libro un tocco di raffinatezza.

Responsabile artistico: Uti Chi

Grafica: Julia Philipps

Tommaso Baccocchi per l'edizione italiana

Traduzione: Giusey Marzano

Redazione: Laura Fosi

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2011 - Tutti i diritti riservati

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Éditions Solar, 2010 per l'edizione originale.

ISBN 978 88 96621 295

Stampato in Francia

# Sommario

Introduzione .....	5
Smoothies per la colazione .....	6
Smoothies bellezza e salute .....	17
Smoothies per la merenda .....	33
Smoothies salati .....	53
I consigli piú golosi .....	62



# Introduzione

Più denso di un semplice succo, non esattamente un milk-shake (anche se a volte si aggiungono prodotti a base di latte, non si utilizza il gelato), non è un cocktail (è privo di alcol). Sono la morbidezza e la ricchezza vitaminica i tratti salienti dello smoothie!

“Smooth” in inglese indica qualcosa di liscio e vellutato ed è un aggettivo perfetto per descrivere questi composti naturali a base di frutta e/o verdura.

In un frullatore – utensile indispensabile e molto pratico – si mescolano a piacere frutti e verdure, freschi o surgelati, interi o sottoforma di succo, insieme a latte (di mucca, di capra, ma anche vegetale!), yogurt, spezie... L'immaginazione è l'unico limite per queste bevande! Quanto ai cubetti di ghiaccio, servono per rendere gli smoothies spumosi e, soprattutto, per amalgamare in modo efficace tutti gli ingredienti.

Bere uno smoothie vuol dire farsi del bene con una sorsata: niente aromi artificiali, niente zucchero (o molto poco, se i frutti sono davvero acidi), è l'anti bibita frizzante per eccellenza. Sazia, è ricco di benefici, si gusta tranquillamente ed è un mini-pasto: potete consumarlo anche da solo a colazione o a merenda.

Allora... pronti con i vostri frullatori?

1,2,3... smoothieesss!

# Smoothie zen

Per 2 persone

200 g di frutti rossi  
misti (freschi o surgelati)

100 g di tofu morbido (nei negozi  
biologici o di alimenti dietetici)

300-350 ml di latte di soia  
alla vaniglia o aromatizzato  
al tè verde  
(Bjorg®, nei supermercati)

2 cucchiaini di tè verde  
giapponese in polvere (matcha)

6 cubetti di ghiaccio (se utilizzate  
frutta fresca)

*Un piccolo tocco giapponese in uno smoothie salutare per cominciare la giornata in bellezza.*

- Sciacquate e asciugate i frutti rossi se sono freschi.
- Versate il latte di soia e i cubetti di ghiaccio (se utilizzate i frutti freschi) nel bicchiere del frullatore. Aggiungete il tofu, i frutti rossi e il tè verde.
- Frullate finché il composto diventa spumoso. Se lo smoothie è troppo denso per i vostri gusti, aggiungete un po' di latte di soia.
- Versate in 2 bicchieri grandi e bevete subito.

*Trucco: il tofu morbido regala a questo smoothie una consistenza molto piacevole. Ricco di proteine, vi permetterà di arrivare fino all'ora di pranzo senza cali di energia.*

*L'utilizzo di frutti surgelati (interi o schiacciati) vi eviterà l'aggiunta di ghiaccio. Verificate però che il vostro frullatore sia abbastanza potente per frullarli.*





# Smoothie fizz

Per 2 persone

250 g di anguria

150 g di un mix di frutti rossi  
(freschi o surgelati)

1 pezzettino di zenzero fresco

150 ml di gassosa

4 cubetti di ghiaccio (se utilizzate  
frutta fresca)

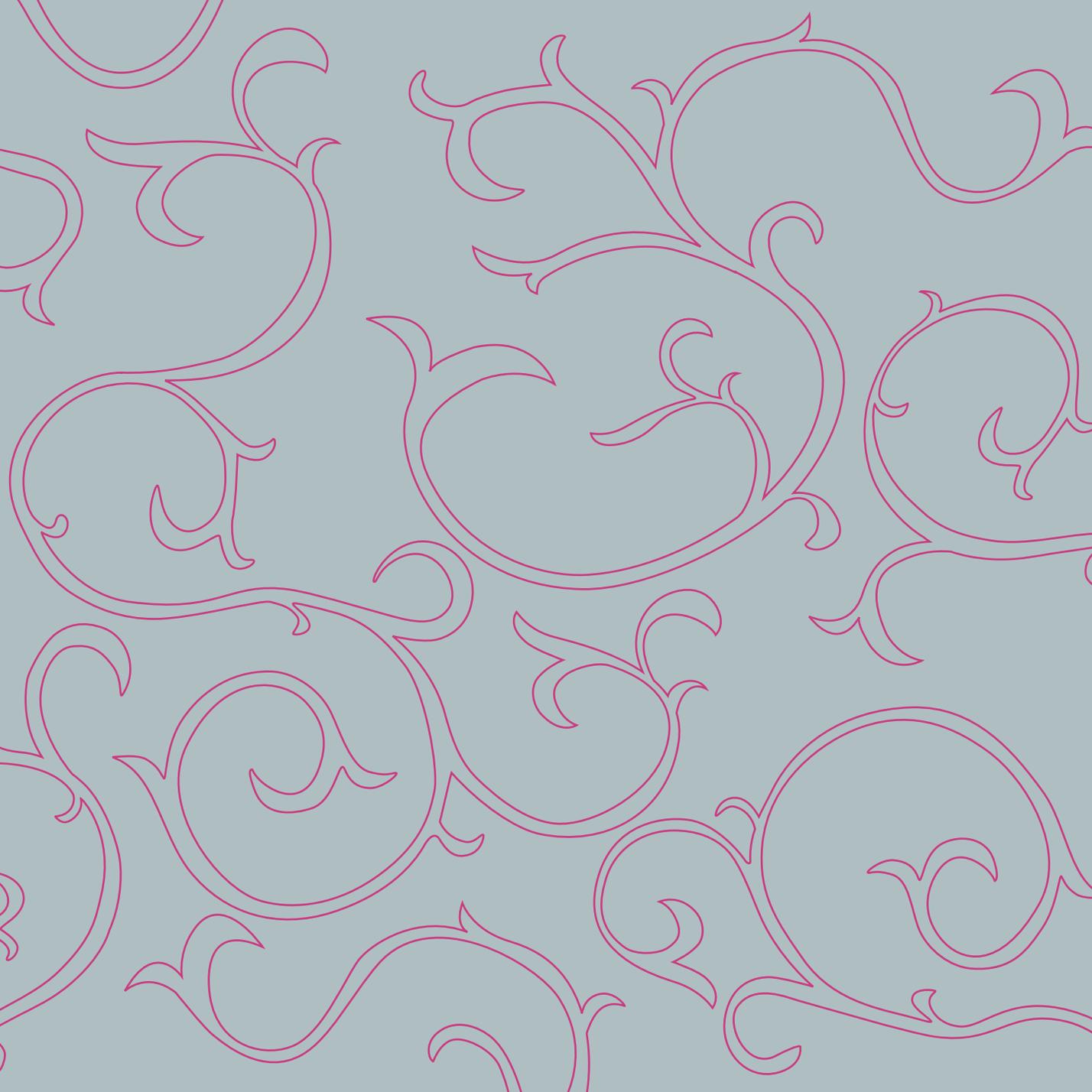
*Uno smoothie estivo super rinfrescante,  
da gustare a merenda.*

- Pelate e grattugiate finemente lo zenzero, poi prendetene 1/2 cucchiaino.
- Eliminate i semi dell'anguria, la buccia e la polpa bianca. Tagliatela a cubi.
- Sciacquate e asciugate i frutti rossi se sono freschi. Se sono surgelati, potete utilizzarli senza scongelarli prima, a condizione di avere un frullatore abbastanza potente.
- Versate la gassosa e i cubetti di ghiaccio (se utilizzate frutti rossi freschi) nel bicchiere del frullatore. Aggiungete lo zenzero e i frutti.
- Frullate finché il composto diventa spumoso. Se lo smoothie è troppo denso per i vostri gusti, unite un po' di gassosa.
- Versate in 2 bicchieri grandi e bevete subito.

*Trucco: al posto della gassosa, potete usare il ginger ale, bevanda frizzante aromatizzata allo zenzero.*

# Indice delle ricette

Smoothie antiossidante	25	Smoothie pelle di pesca	18
Smoothie antiraffreddore	17	Smoothie per un'abbronzatura perfetta	21
Smoothie apple crumble	13	Smoothie pesca estiva	49
Smoothie Belle-Hélène	14	Smoothie pieno inverno	38
Smoothie buona notte	30	Smoothie raggio di sole	33
Smoothie Casimir	46	Smoothie rosa intenso	58
Smoothie chai	9	Smoothie rosso passione	54
Smoothie delle isole	42	Smoothie tutto in uno	6
Smoothie detox	29	Smoothie verde cactus	61
Smoothie fizz	45	Smoothie verde primavera	53
Smoothie leggerezza	26	Smoothie verdino	57
Smoothie mille e una notte	41	Smoothie virgin piña colada	37
Smoothie mistero	50	Smoothie vista lunga	22
Smoothie Pantera rosa	34	Smoothie zen	10



Una raccolta di ricette morbide, creative e ipervitaminiche: frutta e verdura in abbondanza frullate con ghiaccio, latticini, spezie o cereali, per farvi del bene e preservare la salute tutto l'anno. Per tutte le occasioni, tutti i gusti, tutte le voglie!



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

11,50 € i.i.

ISBN 978 88 96621 295

