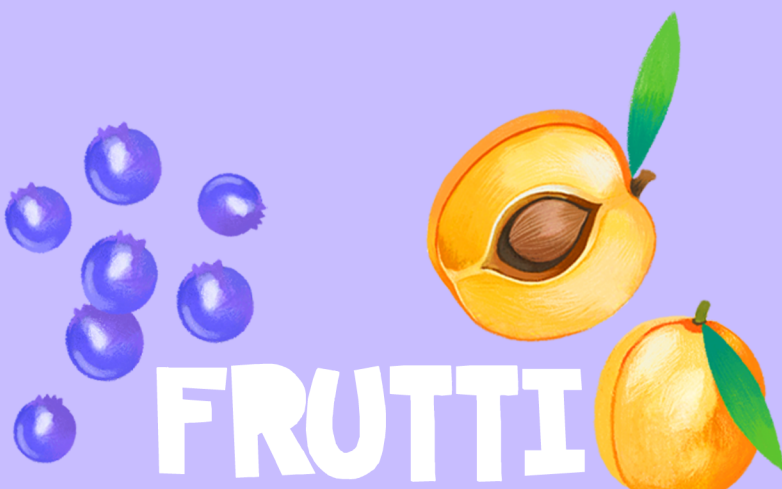


FRULLATO



FRUTTI DI BOSCO, ALBICOCCHIE, CETRIOLO E LATTE DI MANDORLA!



INGREDIENTI

2 albicocche mature
1 cucchiaio di frutti di bosco a piacere
½ bicchiere di latte di mandorla senza zucchero
½ cetriolo

PROCEDIMENTO

Priva del nocciolo le albicocche. Lava e sgocciola i frutti di bosco, poi lava bene mezzo cetriolo senza privarlo della buccia e taglialo a dadini. Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore e azionalo fino a ottenere un composto omogeneo dalla consistenza cremosa.

PROPRIETÀ

LATTE DI MANDORLA

Si contraddistingue per il suo contenuto di **vitamina E** e di **grassi "buoni"**.

ALBICOCCHIE

Sono caratterizzate soprattutto (e potremmo intuirlo dal loro bel colore arancione!) per il contenuto in **beta-carotene**, che nel nostro organismo viene poi convertito in vitamina A.

CETRIOLO

Ricchissimo di acqua, è anche una fonte di **vitamina C** e, se consumato con la buccia, anche di **vitamina K**, importantissima per il processo di coagulazione del sangue e per le ossa.

FRUTTI ROSSI

Sono caratterizzati dalla presenza di fitocomposti, chiamati **polifenoli**, e in particolare dalle **antocianine** (che regalano una colorazione che va dal rosso intenso fino al blu-viola). Questi fitocomposti sembrano essere molto utili al nostro organismo grazie alla loro azione antiossidante e antinfiammatoria e grazie anche ad una possibile azione positiva sul nostro microbiota intestinale.