

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Smoothie detox al mango e carote

di: *Anna Gilda Biasello*

DOSI PER: 4444444 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Lo **smoothie** è una bevanda a base di frutta e verdura. Cremosa e leggera, quella dello smoothie, è una **ricetta** adatta alla **merenda di ogni giorno**, soprattutto per le persone che non amano tantissimo mangiare la frutta e verdura. Oggi di proponiamo una ricetta facilissima, a metà strada tra il frullato e il succo di frutta: lo smoothie detox al mango e carote.

Lo smoothie detox al mango e carote è adatto a tutte le stagioni, fai scorta di vitamine anche in inverno con la nostra ricetta.

Ecco altre ricette con la frutta adatte ad una merenda sana e golosa.

[Mele cotte con gelato](#)

[Torta di mele](#)

[Pere al vapore](#)

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI SMOOTHIE

MANGO MATURO già pulito - 600 gr

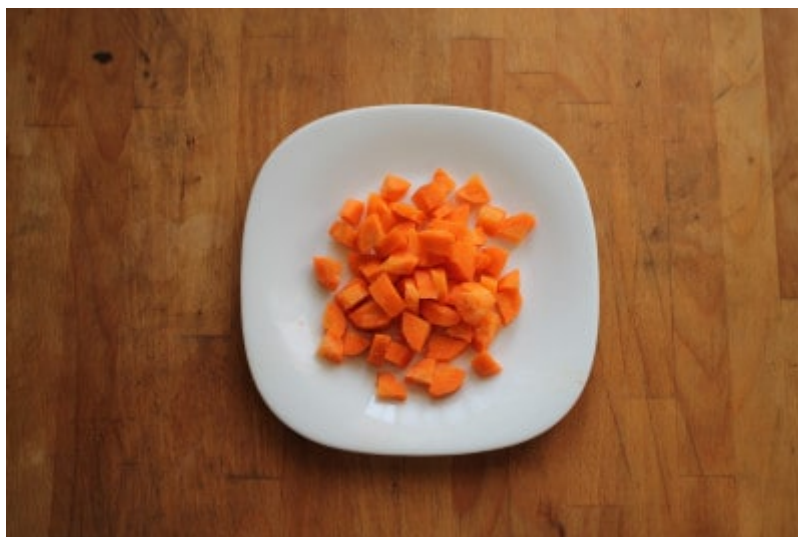
CAROTE 250 gr

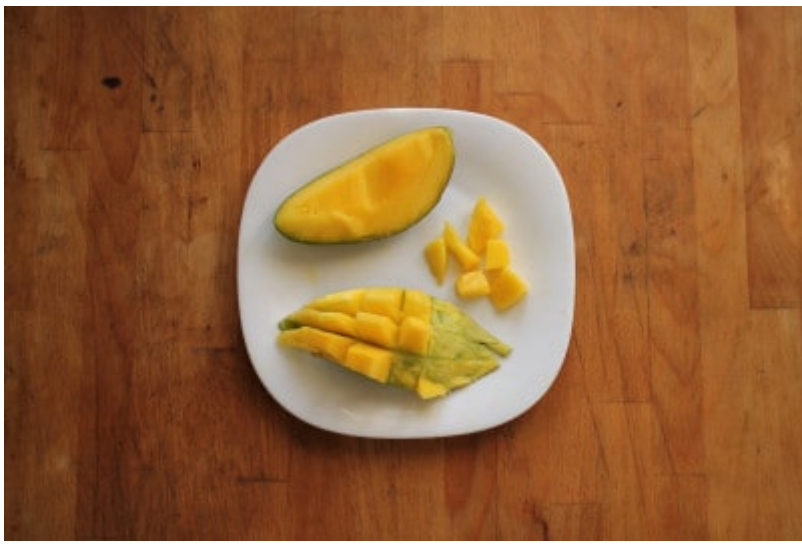
GHIACCIO 300 gr

PREPARAZIONE

1 Pelare le carote, eliminare le estremità, lavarle e tagliarle a pezzetti.

Lavare il mango e tagliarlo a spicchi. Staccare il nocciolo dalla polpa con un coltello affilato e tagliare la polpa con delle incisioni prima verticali, poi orizzontali, ottenendo dei dadini, facendo attenzione a non tagliare anche la buccia. Spingere la polpa verso l'alto, incurvando la buccia con le dita e prelevare i cubetti di polpa con un coltello.





2 Versare i cubetti di ghiaccio, precedentemente rotti con un matterello per facilitare il lavoro del frullatore, nel bicchiere del frullatore, unire le carote e il mango tagliati e azionare il frullatore.

Per frullare lo smoothie con maggiore facilità, se necessario, aggiungere un po' di acqua naturale molto fredda.





- 3 Frullare fino a ottenere un composto spumoso, ma non troppo a lungo, perché il ghiaccio non deve sciogliersi.

Versare lo smoothie detox al mango e carote in 4 bicchieri e servire con aggiunta di altro ghiaccio e pezzetti di mango.



