

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Smoothie proteico mango e cocco

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quante volte ti è capitato di preparare una bevanda estiva e ritrovarti nel bicchiere un composto acquoso, separato e poco invitante? Il segreto per una consistenza impeccabile è a portata di mano e non richiede grandi sforzi. Oggi prepariamo insieme uno squisito **smoothie proteico mango e cocco**, un vero concentrato di freschezza, ideale per iniziare la giornata o per ricaricarsi dopo l'allenamento. La sua forza sta nel non utilizzare il ghiaccio, evitando così di annacquare i sapori e garantendo un risultato denso e vellutato.

Se ami questi sapori tropicali intensi, non puoi perderti il goloso [budino cocco e mango cremoso](#), oppure, per la colazione di tutti i giorni, un

buonissimo [plumcake soffice al mango fresco](#).
Cerchi un dessert al cucchiaino fresco e veloce? La [cheesecake al mango nel bicchiere](#) è semplicemente perfetta, così come un genuino [gelato al mango](#) fatto in casa. Se invece desideri variare la tua routine di bevande salutari, devi assolutamente provare lo [smoothie detox al mango e carote](#) o il vellutato [smoothie al kefir con frutti di bosco](#).
Infine, ricorda che questo frutto tropicale è un alleato favoloso anche nel salato: l'[insalata fresca di pollo e mango](#) saprà sicuramente stupirti! Allaccia il grembiule e aziona il frullatore.

INGREDIENTI PER LO SMOOTHIE

PROTEICO COCCO E MANGO

MANGO MATURO 2

BEVANDA VEGETALE AL COCCO 400 ml

YOGURT GRECO 0 GRASSI 400 gr

SCAGLIE DI COCCO 2 cucchiaini da tavola

PROTEINE IN POLVERE ALLA VANIGLIA

opzionali - 40 gr

PREPARA LO SMOOTHIE PROTEICO MANGO E COCCO

1 Prendi il mango precedentemente tagliato a cubetti e congelato: questo è il trucco fondamentale per ottenere una consistenza densa, spumosa e super rinfrescante senza dover usare il ghiaccio che allungherebbe il sapore.

Versa nel boccale del frullatore il latte di cocco ben freddo di frigorifero e aggiungi lo yogurt greco, che sarà la base cremosa e altamente proteica del tuo smoothie.

2 Unisci i cubetti di mango congelato e, se hai deciso di utilizzarle per aumentare la quota proteica, aggiungi anche le proteine in polvere alla vaniglia.

Aziona il frullatore alla massima velocità per circa un minuto, fermandoti solo quando avrai ottenuto un composto completamente liscio, vellutato e privo di grumi.

Versa la bevanda in quattro bicchieri alti e guarnisci la superficie di ognuno con una spolverata di scaglie di cocco disidratato prima di tuffarci dentro la cannuccia.

IDEE ALTERNATIVE

Variante vegana e senza lattosio: Per una versione completamente plant-based e adatta agli intolleranti, basta sostituire lo yogurt greco vaccino con uno yogurt vegetale denso a base di soia o di cocco, assicurandosi che le proteine in polvere (se utilizzate) siano anch'esse di origine vegetale (es. pisello o riso).

Idea WOW: Arricchisci il bicchiere spalmando un cucchiaino di burro di mandorle o crema di arachidi sulle pareti interne prima di versare il frullato. Decora in cima con granella di pistacchi per un contrasto di consistenze croccanti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: L'impiego della frutta congelata è il vero segreto. Utilizzare i cubetti di mango direttamente dal freezer regala quella texture corposa e quasi gelatinosa, trasformando una semplice bevanda in un dessert al cucchiaio.

Lo sfizio in più: Aggiungi nel frullatore una spolverata di zenzero fresco grattugiato o di curcuma. Queste spezie si sposano meravigliosamente con i sapori esotici, offrendo una nota pungente e intrigante al palato.

L'idea per i bambini: Riempi degli stampini per ghiaccioli con il composto appena frullato e lasciali in freezer per qualche ora. Avrai preparato delle merende genuine, freschissime e prive di zuccheri raffinati che i più piccoli adoreranno.

Idea antispreco: Il mango matura molto in fretta. Se hai acquistato della frutta che sta diventando eccessivamente morbida, non gettarla! Sbucciala, tagliala a pezzetti e conservala nei sacchetti gelo in freezer. Sarà il tuo asso nella manica per preparare smoothie deliziosi in qualsiasi momento dell'anno, evitando inutili sprechi.

CONSERVAZIONE

Per godere appieno della sua cremosità e delle vitamine della frutta fresca, questo smoothie andrebbe consumato sul momento, appena versato nel bicchiere. Tuttavia, è possibile conservarlo in frigorifero all'interno di una bottiglia in vetro a chiusura ermetica per un massimo di 12 ore. Prima di gustarlo, agita energicamente il contenitore o mescola vigorosamente con un cucchiaio per far amalgamare nuovamente gli ingredienti.