

Frullati, centrifughe o smoothie?

Introduciamoli in una sana alimentazione.

Bevande rinfrescanti ideali per una ricarica di energia, vitamine e minerali, sono perfette tutto l'anno, soprattutto in questa stagione in cui mantenere l'idratazione è fondamentale!



Veloci, freschi e dissetanti: i frullati, le centrifughe e gli smoothie sono **ideali al mattino a colazione o come spuntino**, per grandi e piccini; soprattutto per coloro che non amano o non hanno abitudine a consumare frutta e verdura, sono una valida strategia per inserire nella dieta questi alimenti fondamentali!

Impariamo a conoscerli e distinguerli.

Il **frullato** si realizza, come suggerisce la parola stessa, frullando la frutta con aggiunta di acqua. È possibile arricchirlo con latte o bevande

vegetali (soia, mandorla, avena, Kamut®, etc.) oppure yogurt: questa aggiunta supplementa il frullato di proteine e grassi, rendendolo un piccolo pasto completo oppure uno spuntino sostanzioso.

Ultimamente sono alla ribalta dei frullati definiti **smoothie** spesso ottenuti da frutta frozen, ovvero congelata oppure con aggiunta di ghiaccio tritato o yogurt (spesso greco). La loro consistenza è meno liquida, più cremosa **simile al frappè!** Si possono arricchire con spezie ed aromi, cacao, miele o frutta secca.

Il **centrifugato** si ottiene con l'apposito elettrodomestico, la centrifuga, che separa il succo di frutta e verdura dalla loro polpa e buccia. Si ottiene così una bevanda liquida e liscia, concentrata di tutte le vitamine ed i minerali contenuti negli ortaggi, anche se meno ricca di fibre rispetto ad un frullato.

Nei prossimi giorni scopriremo un esempio di mini-ricetta per ogni tipo di bevanda.