

# SUCCHI

ESTRATTI, CENTRIFUGATI E FRULLATI



**40 RICETTE DI FRUTTA FRESCA E VERDURA  
PER DIMAGRIRE E VIVERE SANI  
ANGELA FERRI**

## **TERMINI E CONDIZIONI**

Nessuna parte di questo libro può essere trasmessa o riprodotta in alcuna forma, inclusa la forma elettronica, la stampa, le fotocopie, la scansione, la registrazione o meccanicamente senza il previo consenso scritto dell'autore. Tutte le informazioni, le idee e le linee guida sono solo a scopo educativo. Anche se l'autore ha cercato di garantire la massima accuratezza dei contenuti, tutti i lettori sono avvisati di seguire le istruzioni a proprio rischio. L'autore di questo libro non potrà essere ritenuto responsabile di eventuali danni accidentali, personali o commerciali causati da un'errata rappresentazione delle informazioni.

# INDICE

Capitolo 1 - Perché avete bisogno dei frullati?

Frullato Super alla banana, mango e pesca

Straordinario frullato triplo banana, melagrana e avena

Gustoso frullato all'arancia e ai frutti di bosco

Splendido frullato con banane e fragole

Frullato alle proteine e ai mirtilli rossi

Fantastico frullato arancia e lampone

Frullato rinfrescante con cavolo e finocchio all'aroma di aglio

Gustoso piccolo frullato

Frullato delizioso alla patata dolce e spinaci

Frullato di mare estremamente semplice

Frullato Mele e Menta

Strepitoso Frullato Guava e Melone di Cantalupo

Frullato Pesca e Arancia

Frullato Banana, Papaya e Uva

Frullato Della Giovinezza

Lo smoothie di vaniglia e prugna

Lo smoothie di spinaci, latte di frutta secca e frutti di bosco

Lo Smoothie al leggendario melone verde

Smoothie delizioso ai broccoli, cavoli e cetrioli

Smoothie superbo alla vaniglia

IL TUO REGALO GRATIS!

LIBRI SIMILI

## Capitolo 1 - Perché avete bisogno dei frullati?

Buongiorno, grazie per aver acquistato il mio libro!! Ti voglio offrire un regalo gratuito.

**Avere un accesso istantaneo a 5 libri**

**GRATUITI ...**



**ISCRIVITI  
AL SITO E  
RICEVI  
5  
LIBRI  
GRATIS...**



**CLICCA QUI PER RICEVERE IL TUO REGALO**

**CLICCARE QUI PER AVERE UN  
ACCESSO ISTANTANEO**

# Frullato Super alla banana, mango e pesca

## Ingredienti:

- Pesca congelata a pezzi (320 gr.)
- Yogurt alla pesca (260 gr.)
- Banana (150 gr., congelata, tagliata a pezzi)
- Nettare di mango (1 barattolo, circa 450 ml)
- Yogurt congelato (260 gr.)

## Preparazione:

1. Prima di tutto, mescolare lo yogurt congelato, lo yogurt alla pesca, il nettare di mango, la pesca e la banana a pezzi con

- pochi impulsi ad alta velocità.
2. Frullare fino ad avere un composto omogeneo.
  3. Versare nei bicchieri e servire.

Tempo complessivo per la preparazione: 15 minuti

# **Straordinario frullato triplo banana, melagrana e avena**

## **Ingredienti:**

- 5 mandorle
- 520 gr. di yogurt/latte magro
- 1 - 2 tazze di semi di melagrana
- 180 gr. – 300 gr. di fiocchi di avena
- 1 banana matura

## **Preparazione:**

1. Posizionare tutti gli ingredienti interi in un unico posto.
2. Assicurarsi di rimuovere le foglie dai frutti.
3. Si prega di frusta fino ad ottenere un composto cremoso e liscio! Buon appetito!

Porzioni - 2-3

Tempo di preparazione - 10 minuti

# Gustoso frullato all'arancia e ai frutti di bosco

## Ingredienti:

- 2-3 arance navel
- 180 gr. di lamponi
- 1 banana
- 125 gr. di yogurt
- 180 gr. di mirtilli

## Preparazione

1. Sbucciare le arance e rimuovere i semi.
2. Sbucciare la banana e tagliarla a pezzi.
3. Frullare la banana a pezzi, i mirtilli congelati, le arance, i lamponi congelati e lo yogurt.
4. Frullare fino a ottenere un

composto omogeneo.

5. Dopo di ciò frullare a velocità elevata.
6. Servire subito per la vostra colazione.

# Splendido frullato con banane e fragole

## Ingredienti:

- 1 cetriolo, tagliato in 4
- 7 fragole, pulite
- Semi di 1 melograno
- 2-3 banane, sbucciate

## Preparazione

1. Unire tutti gli ingredienti nel frullatore e creare una purea.
2. Otterrete i benefici delle fibre e delle sostanze nutritive. Fa molto bene anche alla pelle.
3. Ora, se necessario, si prega di aggiungere un po 'd'acqua

per fare il composto più  
liscio.

Porzioni: Circa 2 - 3 tazze.

# Frullato alle proteine e ai mirtilli rossi

## Ingredienti:

- 5 cubetti di ghiaccio
- 55 gr. di proteine in polvere (gusto vaniglia)
- 350 ml di succo di mirtilli rossi (senza zucchero)

## Preparazione

1. Prendere il bicchiere del frullatore.
2. Aggiungere 2 cucchiaini di proteine in polvere e il succo di mirtilli rossi non zuccherato.
3. Miscela finché il composto non diventa liscia.
4. Unire i cubetti di ghiaccio.

5. Frullare di nuovo a fondo.
6. Adesso potete servirlo a colazione.

# Fantastico frullato arancia e lampone

## Ingredienti:

- 1/4 di tazza di foglie di menta tagliate grossolanamente
- Zucchero a piacere
- 125 ml di latte
- 135 ml di succo di arancia
- 75 gr.– 150 gr. di lamponi
- 150 gr. di ghiaccio

## Preparazione:

1. Prima di tutto, frullare le verdure e i liquidi (se ce ne sono) a bassa velocità
2. Poi aggiungere la frutta e i pezzi più duri. Frullare a bassa velocità
3. Passare a media velocità fino a quando si forma un vortice.

Continuare a frullare

4. Frullare ad alta velocità

Porzioni: 2 - 3 coppe

# Frullato rinfrescante con cavolo e finocchio all'aroma di aglio

## Ingredienti:

- Mezzo limone, sbucciato
- Due foglie di cavolo
- 1 - 2 cucchiaini di semi di sedano
- Un cetriolo, tagliato
- 1/4 - 1/2 di bulbo di finocchio con le foglie
- 1 spicchio di aglio, sbucciato
- 8 foglie di basilico
- 1 rametto di prezzemolo

## Preparazione

1. Inserire gli ingredienti nel bicchiere del frullatore.

Mettere il coperchio.

2. Mandare impulsi fino a raggiungere la consistenza corretta.

3. Servire in 3 bicchieri freddi.

Pronto in circa 15 minuti.

Porzioni: 2-3

## Gustoso piccolo frullato

### Ingredienti:

- Mirtilli congelati (40 gr.)
- Yogurt (45 gr.)
- Latte di riso (35 ml)
- Pesca congelata a pezzi (120 gr.)
- Banana (1 grande)
- Sciroppo ai frutti di bosco (2-3 cucchiari)

### Preparazione:

1. Iniziare frullando il latte di riso, la pesca a pezzi, lo sciroppo di frutti di bosco, lo yogurt, i mirtilli congelati e la banana.
2. Versare nei bicchieri e servire.

# Frullato delizioso alla patata dolce e spinaci

## Ingredienti:

- 1/2 cetriolo, tagliato in 4
- 350 gr. di spinaci
- Germogli di erba medica per guarnire
- Una carota con le foglie
- 1/2 -1 patata dolce
- 1 spicchio d'aglio
- 125 ml di acqua

## Preparazione:

1. Prima di tutto mettere nel frullatore l'aglio, la carota, la patata, gli spinaci, il cetriolo e l'acqua.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere del ghiaccio, se necessario.

3. Versare in 2 bicchieri e, se si desidera, guarnire con i germogli di erba medica.

Pronto in circa 15 minuti.

Servirne uno per due

# Frullato di mare estremamente semplice

## Ingredienti:

- Succo d'arancia (60 ml)
- Banana (1 grande)
- Sciroppo d'acero (4-5 cucchiaini)
- Yogurt (65 gr.)
- Liquore allo zabaione (250 ml)
- Zucchero di canna (4-5 cucchiaini)
- Cubetti di ghiaccio (9)

## Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare per 4 minuti fino a quando il composto è omogeneo.

2. Versare nei bicchieri e servire.

# Frullato Mele e Menta

## Ingredienti:

- 2 o 3 kiwi sbucciati
- 2 o 3 mele sbucciate e tagliate a pezzetti
- 4 foglioline di menta
- 1 pera pulita e tagliata a pezzetti
- 1 carota

## Procedimento:

1. Frullare tutti gli ingredienti.

Porzioni: 3 bicchieri

# Strepitoso Frullato Guava e Melone di Cantalupo

## Ingredienti:

- 1 carota
- 125 ml di latte di cocco
- 1 guava sbucciata
- $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  di melone di Cantalupo sbucciato e senza semi

## Procedimento:

1. Questo strepitoso frullato è tanto facile da bere quanto da preparare.
2. Sbattere insieme tutti gli ingredienti e godere frullato.
3. E' delizioso.

Porzioni: 3-5 bicchieri

# Frullato Pesca e Arancia

## Ingredienti:

- 180 gr. di tofu
- 7 gr. di miele
- 1 pesca
- 85 ml di succo d'arancia

## Procedimento:

1. Preparare dell'acqua ghiacciata.
2. Far bollire l'acqua in una pentola.
3. Aggiungere le pesche e aspettare 30-32 secondi.
4. Tirare fuori le pesche e metterle nell'acqua ghiacciata.
5. Una volta raffreddate le pesche, eliminare l'acqua in

eccesso.

6. Sbucciarle e snocciolarle.
7. Frullare insieme pesche, succo d'arancia, tofu e miele.
8. Amalgamare bene.

# Frullato Banana, Papaya e Uva

## Ingredienti:

- 120 ml di succod'arancia
- 250 gr. di ananas fresco tagliato a cubetti
- 230 gr. di uva senza noccioli
- 250 gr. di melone d'inverno tagliato a cubetti
- 2 bananetagliate a pezzetti
- 370 gr. di papaya tagliata a cubetti
- 1 yogurt alla frutta

## Procedimento:

1. Mettere papaya, banana, ananas, ghiaccio, uva, melone e yogurt nel frullatore.
2. Poi aggiungere il succo

d'arancia.

3. Frullare finchè gli ingredienti non sono ben amalgamati e aggiungere altro succo per raggiungere la consistenza desiderata.
4. Servire e gustare.

# Frullato Della Giovinezza

## Ingredienti

- 120 gr. di fragole biologiche
- 120 ml di tè verde caldo e non zuccherato
- 45 gr. di miele
- 120 gr. di mirtilli biologici
- 5 gr. di semi di lino per uso alimentare
- 170 gr. di yogurt magro

## Procedimento:

1. Unire mirtilli, tè verde, fragole, yogurt e semi di lino nel frullatore.
2. Frullare per 22 secondi.
3. Aggiungere il miele e frullare di nuovo.

4. Servire a colazione.

# Lo smoothie di vaniglia e prugna

## Ingredienti

- 1-2 tazze di cubetti di ghiaccio
- 4-5 tazze di acqua
- 5 prugne
- 1-2 bacche di vaniglia
- 2 tazze di zucchero
- 1/2 tazza di latticello

## Preparazione

1. In primo luogo tagliare il baccello di vaniglia in due metà e raschiarne i semi.
2. Poi versare 4 tazze di acqua in una casseruola.
3. Dopo di che unire l'estratto

della vaniglia e lo zucchero e portare ad ebollizione.

4. Continuare a mescolare fino a quando lo zucchero si scioglie.

5. Aggiungere le prugne e fare cuocere fino a quando non diventano molli.

6. Prendere le prugne e toglierne i semi.

7. Gettare l'acqua di cottura.

8. Ora aggiungere alle prugne il ghiaccio e il latticello e frullare il tutto.

9. Frullare fino a quando non il composto non diventa una purea.

10. Servire questo frullato in qualsiasi momento della giornata.

# Lo smoothie di spinaci, latte di frutta secca e frutti di bosco

## Ingredienti:

- 1 banana
- 3 tazze di latte di frutta secca a scelta (es. latte di mandorla)
- Cubetti di ghiaccio a piacere
- 1 o 2 cucchiaini di scorza di limone
- Una piccola arancia sbucciata
- 1 tazza di spinaci
- 2 tazze frutti di bosco freschi
- 1 o 2 cucchiaini di semi di canapa, opzionale

## Preparazione:

1. In primo luogo mettere tutti gli elementi in un frullatore.
2. Quindi mescolare fino a raggiungere la consistenza desiderata.
3. In seguito versare il ghiaccio e servire.

Pronto in circa 10 - 15 minuti

Resa: 1-2 porzioni

# Lo Smoothie al leggendario melone verde

## Ingredienti:

- Una manciata di ciuffi di menta tagliata grossolanamente
- ¼ di tazza di ghiaccio
- ¼ di tazza cetriolo, privato dei semi, pelato e tagliuzzato
- 2-3 fette di melone verde senza la buccia
- Una tazza di latte
- Miele

## Preparazione:

1. Prima di tutto, si frullano il latte e la menta a bassa velocità.

2. Quindi aggiungere il melone e il cetriolo. Frullare a bassa velocità.
3. Spostare a media velocità fino a vedere il vortice. Unire il ghiaccio e proseguire con la miscelazione.
4. Frullare ad alta velocità.

Resa: 2-3 porzioni

# Smoothie delizioso ai broccoli, cavoli e cetrioli

## Ingredienti:

- 1-2 cetrioli, sbucciati
- sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- 1/4 di cavolo cappuccio
- 1 tazza di cime di broccoli
- 1 tazza di cimette di broccoli
- 1-2 cucchiaini di semi di sedano
- Un peperone verde, senza semi

## Preparazione:

1. Prima di tutto, unire tutti gli ingredienti nel frullatore e frullarli fino ad ottenere una

purea fina e liscia. Quindi aggiungere il ghiaccio, se necessario.

2. Versare in due bicchieri refrigerati.

Tempo di preparazione: 12 minuti

Resa: due porzioni

# Smoothie superbo alla vaniglia

## Quello che ti serve:

- Una tazza di nettare di pera
- 1 tazza di cubetti di ghiaccio
- 1 avocado (maturo)
- 1-2 cucchiaini di estratto di vaniglia

## Preparazione:

1. In primo luogo si uniscono l'avocado maturo, l'estratto di vaniglia e il nettare a pera in un barattolo di miscelazione.
2. Si uniscono fino a diventare una purea.

3. Se il frullato sembra essere molto denso, aggiungere un poco di nettare di pera per regolare la consistenza del frullato.
4. Ora è necessario aggiungere i cubetti di ghiaccio e frullare bene.
5. Servire come prima colazione.

# **IL TUO REGALO GRATIS!**

**Accedi immediatamente al tuo regalo gratuito!**



**ISCRIVITI  
AL SITO E  
RICEVI  
5  
LIBRI  
GRATIS...**



**CLICCA QUI PER RICEVERE IL TUO REGALO**

[CLICCA QUI PER AVERE ACCESSO  
IMMEDIATO AI LIBRI GRATUITI](#)

# LIBRI SIMILI

