



## ENERGIA E ANTIOX IN FORMATO SMOOTHIE



### LipISMOOTHIE ESTIVO

Negli ultimi anni lo smoothie è diventato il simbolo della bevanda salutare per eccellenza. A seconda degli ingredienti utilizzati ha svariate proprietà: energizzante, idratante, mineralizzante, detossinante, nutriente o ricostituente.

Lo "smoothie" è essenzialmente "frullato"; una bevanda *home made* a base di frutta e/o verdura, alla quale è possibile aggiungere ingredienti come latte, yogurt, bevande vegetali, ghiaccio tritato, frutta secca, miele, ecc.

#### Tè matcha, booster antiox

Il tè matcha non è semplicemente un tè verde in polvere, ma un vero e proprio concentrato di antiossidanti. Ricco di proprietà depurative, detossinanti, disintossicanti, viene

spesso consigliato anche da esperti in nutrizione per la sua attività sul metabolismo dei lipidi.

È un *antiage* per antonomasia; la clorofilla contenuta nel tè matcha agisce sulla rigenerazione cellulare e combatte lo stress da radicali liberi.

Per il nostro LipiSMOOTHIE estivo prepareremo dei cubetti ghiacciati di tè matcha, un modo divertente e super rinfrescante per incorporare questo prezioso ingrediente nel nostro frullato.

## **RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA: LipiSMOOTHIE ANTIOSSIDANTE**

Per la nostra ricetta nutriliipidomica, visto il caldo afoso e sfinente, abbiamo optato per un mix di frutta e verdura con proprietà energizzanti ed idratanti. La "chicca" che rende il nostro LipiSMOOTHIE davvero esclusivo è la presenza del tè macha.

### **Smoothie di frutta e verdura energizzante e antiossidante al tè macha**

#### **Ingredienti per 2/3 persone**

- 1 cetriolo piccolo
- 1 pezzetto di costa di sedano
- 3 fette di melone bianco maturo
- 2 fette di ananas maturo
- Una tazza di tè macha
- Per decorare: menta

#### **Procedimento:**

Anche dal giorno prima, preparare una tazza di tè macha, versarla in un contenitore per cubetti di

ghiaccio e  
mettere a  
congelare  
in freezer.

Ridurre a  
pezzetti  
tutta la  
frutta e la  
verdura e



mettere nel mixer. Azionare il frullatore ed aspettare  
che la frutta e la verdure diventino un composto  
cremoso.

Versare il composto nei bicchieri, aggiungere 2 cubetti  
congelati di tè macha e decorare il con una fogliolina  
di menta fresca e uno spicchio di ananas.

*Consigli: per ottenere un composto cremoso e goloso  
raccomandiamo di utilizzare frutta matura. Se il  
smoothie risulta poco dolce è possibile aggiungere un  
cucchiaino di miele o in alternativa qualche fettina di  
banana matura congelata.*

---

Altre letture e ricette estive su LipiMagazine:

- Cibo ed idratazione per vincere la stanchezza estiva:  
<https://www.lipinutragen.it/cibo-e-idratazione/>
- Sana alimentazione in vacanza:  
<https://www.lipinutragen.it/nutrirsi-in-vacanza/>
- Insalata detox dai grassi equilibrati:  
<https://www.lipinutragen.it/insalata-estiva-lipisalad/>
- Bowl lipidomica antinfiammatoria con broccoli, ceci, olive  
taggiasche e alici:  
<https://www.lipinutragen.it/bowl-lipidomica/>
- Gelato antiossidante al mirtillo:  
<https://www.lipinutragen.it/gelato-antiossidante/>

---

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

---

**Foto:** 123RF Archivio Fotografico: 194376984 : ©liudmilachernetska | 141110752: ©vicushka

---

