

The image features a top-down view of various fresh ingredients on a light-colored wooden surface. In the top center, the 'Almaverde bio' logo is displayed within a white circular frame. The logo consists of the word 'Almaverde' in a bold, dark green sans-serif font, with a thin green horizontal line underneath it. Below this line, the word 'bio' is written in a smaller, orange, cursive-style font. Surrounding the logo are several ingredients: a wooden spoon in the upper left, a wooden honey dipper, a whole banana in the lower left, a sliced avocado in the upper right, and several chunks of yellow pineapple in the middle right. The background is a rustic wooden table.

Almaverde[®]
bio

Frullato
di avocado,
ananas,
banana e noci

FRUTTA E VERDURA DA BERE
.....
GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.

Frullato di avocado, ananas, banana e noci

*Il frullato con ananas e avocado purifica il corpo dalle tossine e brucia i grassi grazie alle sue **proprietà disintossicanti**. L'avocado è un frutto carnoso che contiene diverse proprietà benefiche e minerali; ha un'alta concentrazione di olii e grassi monosaturi ed è utile per ridurre il colesterolo. Le noci sono ricche di sali minerali e di proteine vegetali; sono anche una fonte di vitamine e di acidi grassi **Omega 3**. Questo frullato può essere considerato come un dessert, perfetto per invogliare i bambini a mangiare frutta in una modalità diversa e gustosa.*



Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti per 1 frullato da circa 250 ml:

80 g di avocado, 150 g di ananas, ½ banana, 3 noci, 60 ml di bevanda di soya.

Preparazione:

per preparare questo frullato bisogna prima sbucciare la frutta e tagliarla a pezzi. Sbuccia l'avocado e taglialo a pezzetti. Togli la parte esterna dell'ananas e i semi neri, poi tagliala a pezzi. Sbuccia la banana e affettala. Sbuccia le noci e puliscile

dalla pellicina. Inserisci nel bicchiere del frullatore tutti gli ingredienti e la bevanda, quindi frulla alla massima potenza fino a ottenere una crema vellutata e omogenea. Versa il frullato in un bicchiere o in un vasetto di vetro e servilo subito.

Un'idea in più:

se ti piace il frullato freddo tieni gli ingredienti in frigorifero fino alla sua preparazione.

www.almaverdebio.it **Almaverde**
bio

Ricette a cura di **Bettina**
in cucina www.bettinaincucina.com