

SMOOTHIES ALL'UVA, LA SALUTE VIEN BEVENDO



Smoothies all'uva, ovvero come preparare una bevanda gustosa, ricca di polifenoli e antiossidanti, utilizzando il frutto settembrino per eccellenza in Toscana.

Smoothies all'uva, la salute vien bevendo

L'uva è un frutto antichissimo, le sue origini accertate risalgono al Mesolitico. Per moltissimi secoli è stata utilizzata dall'uomo solo per fare il vino, fino poi a trovare spazio anche nella realizzazione di molti piatti sia dolci che salati. L'Italia è il maggior produttore di uva su scala mondiale e la Toscana, ne è terra di eccellenze conosciute in tutto il mondo.



Contiene molte sostanze essenziali per il nostro benessere come i polifenoli, è ricca di antiossidanti e sali minerali, ha un effetto benefico sul nostro sistema cardiovascolare e sui nostri reni, in essa troviamo la vitamina del gruppo A, tutte e dieci le vitamine del gruppo B e la vitamina C in generosa quantità. Ha un potere antibatterico e antinfiammatorio, rallenta la formazione di radicali liberi e l'invecchiamento cellulare. Grazie al suo elevato contenuto di fruttosio è un alimento rigenerante e rivitalizzante.

L'uva è un frutto settembrino, simbolo della fine dell'estate e ho deciso di preparare proprio uno Smoothies all'uva, bevanda leggera e gustosa, molto conosciuta tra gli amanti delle diete sane ed equilibrate, per celebrare le sue infinite qualità (abbiamo già utilizzato l'uva nella ricetta dei [Financiers](#)) Più vellutati di un frullato, più densi di un centrifugato, più corposi di un succo di frutta, più sani di un milkshake, gli Smoothies sono bevande che stanno sempre più conquistando le papille gustative di grandi e piccini.

Smoothies all'uva, dalla colazione alla merenda



Lo Smoothies all'uva è una bevanda ricca di antiossidanti, perfetta da consumarsi a colazione per iniziare bene la giornata, oppure per fare una sana e buona merenda.

Non esiste un modo corretto per prepararli, né regole precise su come comporli, quindi date libero sfogo alla vostra fantasia seguendo solo alcuni piccoli accorgimenti.

Lo Smoothies non contiene mai gelato e quasi mai il latte, a differenza del frullato; per prepararlo serve frutta o verdura fresca, (potete utilizzarla anche surgelata evitando in questo caso di aggiungere il ghiaccio).

Quindi, per preparare un gustoso Smoothies servono: frutta o verdure, yogurt, ghiaccio, un frullatore e tanta fantasia.

Ingredienti per 2 Smoothies all'uva



- 1 grappolo d'uva Bio dell'Azienda Palmi di Firenze
- 200 g di yogurt bianco senza zucchero
- 1 cucchiaino di miele Bio
- 4/5 cubetti di ghiaccio

Procedimento per il nostro Smoothies all'uva

Lavate e tagliate l'uva a metà e private gli acini dei semi. Mettete l'uva nel frullatore, aggiungete lo yogurt, il miele, i cubetti di ghiaccio e frullate il tutto fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Servite in un bicchiere, consumate lo Smoothies subito per non perdere le vitamine delle frutta.



Se preferite una consistenza più liquida potete aggiungere del latte, se invece volete rendere il vostro Smoothies Vegano, sostituite lo yogurt con quello di soia, mandorle o cocco, la stessa cosa potete fare con il latte.

La cucina di TuscanyPeople

Se vi abbiamo fatto venire la voglia di realizzare la nostra nuova ricetta dello “Smoothies all’uva” vi invitiamo a condividerla con noi, usando i nostri hashtag [#TuscanyPeople](#) e [#LeRicettediTuscanyPeople](#), sui nostri canali social [Instagram](#) e [Facebook](#).

Le ricette più gustose e le foto più belle verranno ripostate sul nostro canale [Instagram](#), con oltre 32.000 seguaci www.instagram.com/tuscanypeople