

Smoothie verde allo zenzero Fab 4

Uno smoothie nutriente a basso indice glicemico con zenzero antinfiammatorio, proteine e grassi sani per stabilizzare la glicemia e sostenere l'energia.

Preparazione: 3 min

Totale: 3 min

Porzioni: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingredienti

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein proteine in polvere alla vaniglia

olio MCT

fibra di acacia

cetriolo, tagliato a pezzi

juice from half a lemon succo di limone fresco

or use a fresh ginger turmeric shot zenzero fresco, grattugiato

adjust amount for desired consistency acqua filtrata o latte di mandorla non zuccherato

Istruzioni

Step 1

Raccogli tutti gli ingredienti e assicurati che le proteine in polvere, l'olio MCT e la fibra di acacia siano misurati e pronti. Se usi radice di zenzero fresco, sbucciala e grattugiala finemente per rilasciare il massimo sapore e i composti benefici.

Step 2

Lava accuratamente il cetriolo e taglialo a pezzetti piccoli per aiutare il frullatore a processarlo più facilmente. Taglia il limone a metà e spremilo, rimuovendo eventuali semi.

Step 3

Aggiungi prima la base liquida nel frullatore ad alta potenza: versa da 1 a 1,5 tazze di acqua filtrata o latte di mandorla non zuccherato a seconda di quanto denso preferisci il tuo smoothie.

Step 4

Aggiungi le proteine in polvere, l'olio MCT e la fibra di acacia al frullatore. Questi ingredienti formano la base della stabilità glicemica fornendo proteine, grassi sani e fibre solubili.

Step 5

Aggiungi il cetriolo tagliato, il succo di limone fresco e lo zenzero grattugiato al frullatore. Il cetriolo aggiunge idratazione e minerali, mentre il limone ravviva il sapore e lo zenzero fornisce benefici antinfiammatori.

Step 6

Chiudi bene il coperchio del frullatore e frulla ad alta velocità per 45-60 secondi fino a ottenere una consistenza completamente liscia e cremosa. Il composto dovrebbe essere uniformemente verde senza pezzi visibili di cetriolo o zenzero.

Step 7

Assaggia e regola la consistenza aggiungendo più liquido se necessario, oppure frulla alcuni cubetti di ghiaccio per una consistenza più fredda e densa. Versa in un bicchiere grande e consuma immediatamente per massimizzare la ritenzione dei nutrienti e i benefici sulla glicemia. Per un controllo glicemico ottimale, bevi questo smoothie lentamente nell'arco di 15-20 minuti invece di berlo tutto d'un fiato.