

# Smoothie verde allo zenzero Fab 4

Uno smoothie denso di nutrienti a basso indice glicemico con zenzero antinfiammatorio, proteine e grassi sani per stabilizzare la glicemia e sostenere l'energia durante tutta la giornata.

Preparazione: 3 min

Totale: 5 min

Porzioni: 1

**GL 1.2 / GI 19**

## Ingredienti

**scoop size approximately 30g** proteine in polvere alla vaniglia

olio MCT

fibra di acacia

cetriolo, tagliato a pezzi

**juice from half a lemon** succo di limone fresco

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. Questa preparazione garantisce una frullatura fluida senza interruzioni.

## Step 2

Lava accuratamente il cetriolo e taglialo a pezzetti piccoli per facilitare la frullatura. Taglia il limone a metà e spremi una metà, rimuovendo eventuali semi.

## Step 3

Pela e grattugia lo zenzero fresco usando una grattugia microplane o a fori fini. Lo zenzero fresco fornisce benefici antinfiammatori superiori rispetto alla polvere essiccata.

## Step 4

Aggiungi prima la base liquida nel tuo frullatore ad alta potenza - inizia con 1 tazza di acqua filtrata o latte di mandorla non zuccherato. Aggiungere prima il liquido impedisce agli ingredienti di attaccarsi alle lame.

## Step 5

Aggiungi a strati gli ingredienti rimanenti: proteine in polvere, olio MCT, fibra di acacia, cetriolo tagliato, succo di limone e zenzero grattugiato. Questa tecnica a strati garantisce una frullatura ottimale.

## Step 6

Fissa il coperchio del frullatore e frulla ad alta velocità per 45-60 secondi fino a ottenere un composto completamente liscio e cremoso. Il composto dovrebbe essere uniforme senza pezzi visibili.

## Step 7

Controlla la consistenza e aggiungi i restanti 1/4 di tazza di liquido se preferisci uno smoothie più liquido. Frulla per altri 10-15 secondi per incorporare.

## Step 8

Versa in un bicchiere grande e consuma immediatamente per la massima ritenzione dei nutrienti. Bevi lentamente nell'arco di 15-20 minuti per ottimizzare la risposta glicemica e i segnali di sazietà.