



Latte vegetale di mandorla aromatizzato alla zucca

INGREDIENTI

- Latte vegetale di **mandorla**
- 150 gr. di zucca
- 1 mela
- Sciroppo d'agave
- Cannella
- semi di finocchietto selvatico

PROCEDIMENTO

- 1) Con l'**estrattore di succo** prepara il latte vegetale di mandorla (**qui trovi la ricetta**)
- 2) Successivamente, inserisci nell'**estrattore** la zucca e la mela tagliati a tocchetti in modo da ottenere il succo.
- 3) Prendi un bicchiere e con un cucchiaino di sciroppo d'agave, passa i bordi in modo da lasciare un pò di sciroppo su tutta la circonferenza del bicchiere.
- 4) Spolvera il bicchiere con la polvere di cannella; grazie allo sciroppo parte della cannella rimarrà attaccata sul bordo del bicchiere stesso.
- 5) Versa nel bicchiere il succo ottenuto in precedenza.
- 6) Completa la preparazione aggiungendo un pò di semi di finocchietto selvatico direttamente nel bicchiere.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Come altri frutti o ortaggi dal colore arancione, la zucca è ricca di **sostanze antiossidanti** e di **beta-carotene**.

Contiene **pro-vitamina A**, **vitamine E** e **vitamina C**.

Non mancano inoltre **sali minerali** ed **enzimi**.

Contrariamente a quanto si possa pensare, la zucca è un alimento **amico delle diete** povere di calorie, **adatta ai diabetici** vista la poca presenza di zuccheri.

Nonostante gli impieghi della zucca in cucina siano davvero numerosissimi, non dobbiamo dimenticare che la pianta viene utilizzata anche in **ambito erboristico**, cosmetico e fitoterapico.

L'abbinamento con il latte vegetale di mandorla e la mela, ci permette di ottenere una **bevanda completa ideale per la prima colazione**.

Ma non solo, il suo consumo è indicato anche in **caso di insonnia**, poiché ad esso vengono attribuite delle **efficaci proprietà calmanti**.

Un consiglio per recuperare i semi di zucca: tostali con filo d'olio d'oliva in una pentola wok, otterrai uno **snack ricco di proprietà** e un ottimo spezza-fame. I semi di zucca sono infatti **utili per il cuore** e ci aiutano a mantenere uno stato di benessere generale.