



## Sorbetto naturale a base di anguria, lamponi e limone

### INGREDIENTI

- anguria 600 gr
- lamponi 150 gr
- 1 limone
- sciroppo d'acero (opzionale)



Guarda la video ricetta sul canale YouTube di siQuri:  
<https://youtu.be/4fbpJy03r3M>

### PROCEDIMENTO

- 1) Pela l'anguria. Tagliala a fette e poi a cubotti.
- 2) Pela il limone, togliendo la scorza gialla e mantenendo una parte di albedo (buccia bianca del limone).
- 3) Poni in congelatore per 3/4 ore l'anguria e i lamponi.
- 4) Trascorse 3/4 ore. Aziona l'**estrattore di succo** ed effettua l'estrazione in modo alternato di anguria e lamponi ghiacciati, intervallati da spicchi di limone
- 5) Dalla bocchetta delle fibre uscirà della polpa ghiacciata che costituisce il nostro sorbetto.
- 6) Andiamo a completare la lavorazione, spatolando il composto in modo ad amalgamarlo bene.
- 7) A piacere aggiungi un pò di sciroppo d'acero.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

In estate l'anguria apporta moltissima **acqua organica** utile per una buona idratazione. Una semplice fetta di anguria può aumentare **i livelli di energia del 23%**. Ciò accade per via del suo contenuto di **vitamina B6**, che il corpo utilizza per sintetizzare la dopamina, promotrice del benessere. L'anguria contiene inoltre **magnesio**, che viene utilizzato dal nostro corpo per rifornire di energia le cellule.

Altro componente dell'anguria molto interessante è la **citrulina**, una sostanza che rende questo frutto adatto a prevenire l'**ipertensione** e le **malattie cardiache**.

Il **lampone** è un frutto ricco di principi attivi tra cui **fragarina, tannini, flavonoidi, antociani**, e acidi **organici complessi** che, lavorando in perfetta sinergia, donano al lampone proprietà eccellenti. È un fantastico **bruciagrassi**, favorisce lo smaltimento di liquidi e tossine, depurando e riducendo i gonfiori. Infine il limone apporta **vitamina C** che, in combinazione con gli altri micro-nutrienti, contribuisce a fornire energia al nostro organismo.



#### **Chef Martino Beria**

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.