Estate alle porte: le ricette Mocktail a base di banane

pink-sunrise-mocktail-with-chiquita-bananas-bd8a854e

L'estate è alle porte, ed è la stagione perfetta per l'ultima tendenza in voga tra i Millennials: i mocktail, grandi frullati analcolici e salutari che forniscono nutrienti e minerali necessari per il benessere. Le bevande analcoliche infatti sono considerate la scelta più in voga per questa generazione, attenta alla salute – grazie alla sempre maggiore consapevolezza dell'importanza di consumare alimenti e bevande sane che diano beneficio del corpo – e, allo stesso tempo, amante del divertimento.

Aggiungere una deliziosa banana Chiquita a una bevanda salutare permetterà ai tuoi smoothie e mocktail di essere naturalmente dolci e gustosi: le banane Chiquita contengono una grande quantità di vitamine e minerali e il loro sapore è considerato anche migliore rispetto a quello delle banane di altre marche. Brindiamo alla selezione di ricette che trovi qui sotto per preparare favolosi frullati di frutta, analcolici e facili da preparare.

Mocktail al tè verde, zenzero e banana Chiquita
2 tazze di tè verde (o kombucha)
1 Pezzo di zenzero crudo, non troppo grande
1 banana Chiquita
2 lime – solo il succo
1/2 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
2 cucchiaini di miele
Ghiaccio

Per questa versione speciale piccante, versa due tazze di acqua bollente su due bustine di tè verde, e un pezzo di zenzero fresco grattugiato e lascia raffreddare prima di filtrare. Aggiungi alla miscela di tè verde, la vaniglia, la curcuma, una gustosa banana Chiquita, miele e succo di lime e frulla. Concludi aggiungendo ghiaccio tritato e servi.

Mocktail di banana Chiquita e ananas
2 tazze di ananas a pezzi congelati
1 tazza di succo di mela
1 banana Chiquita tagliata a pezzi e congelata
2 cucchiaini di miele
1 tazza di limonata

Per preparare questa dolce sorpresa estiva, unisci tutti gli ingredienti - eccetto la limonata - fino a raggiungere una consistenza morbida. Servi fresco utilizzando due terzi di miscela di banana e ananas e un terzo di limonata.

Chiquita Banana Orange Frostie
1 tazza di succo d'arancia
Un goccio di succo di lime
1 tazza di latte di mandorla o di soia (oppure latte scremato)
1 banana Chiquita
1 tazza di limonata

Per una versione fresca e leggera, mescola tutti gli ingredienti – eccetto la limonata – fino a raggiungere una consistenza liscia. Aggiungi la limonata e goditi i riccioli di scorza d'arancia o di lime in cima.

Frullato di banana Chiquita al cioccolato
1 banana Chiquita
1 tazza di latte di mandorle
2 cucchiaini di cacao in polvere (o anche di più, a piacere)
2 cucchiaini di miele

Per uno smoothie di lusso che soddisfa tutte le voglie di banana Chiquita e cioccolato, mescola tutti gli ingredienti e servi con scaglie di cioccolato in cima.

Frullato tropicale di banana Chiquita
1 banana Chiquita tagliata a pezzi e congelata
1 mango a pezzi congelati, 1 tazza
1 ananas a pezzi congelati, 1 tazza
Una tazza di latte di mandorle
Una tazza di yogurt al cocco

Manciata di mirtilli e cocco essiccato

Per un sano mix tropicale miscela una deliziosa banana Chiquita, mango e ananas con latte di mandorle e yogurt, fino a dargli una consistenza liscia. Servi in bicchieri con i mirtilli coperti da una pioggia di cocco essiccato.

Frullato di avocado e banana Chiquita
1 banana Chiquita, tagliata a pezzi e congelata
1 mango a pezzi congelati, 1 tazza
1 avocado medio, tagliato a pezzi
1 tazza di bietole
2 cucchiaini di semi di chia
1 tazza di latte di mandorle o di soia
2 cucchiaini di miele grezzo

Per un frullato cremoso, verde e super-sano, miscela tutti gli ingredienti e servi in bicchieri alti.