

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



## RICETTA SMOOTHIE PITAYA E FRAGOLE

### *Ingredienti:*

- 1 vaschetta di fragole;
- 2 banane;
- 2 "chips" di [Pitaya Gialla di Prodigio della Terra](#);
- 1 tazza di latte di sorgo.

Frutto fresco e profumato, la fragola è utile in primavera per depurarci grazie agli acheni, piccoli semi presenti nella parte esterna: in questo periodo è molto importante ripulire e nutrire l'organismo dopo l'inverno.

Frullate le fragole assieme alla [Pitaya Gialla di Prodigio della Terra](#) e otterrete una bevanda dolce, ideale per ritrovare la **regolarità**. La Pitaya Gialla è ricca di **fibre, potassio, magnesio** e fonte di **fosforo**.

Il fosforo è importante per le normali funzioni cognitive e le funzioni delle membrane cellulari.

Questo frutto andino, proveniente dalla **Colombia**, è importante per la presenza di **proteine, calcio e acidi grassi** presenti nei semi che fanno della [Pitaya Gialla](#) un ottimo alleato per chi ha bisogno di mettere in moto l'**intestino** e ritrovare la **regolarità**.

### *Procedimento:*

- 1 Tagliate la **frutta** e inseritela nel frullatore con il **latte vegetale**, io ho scelto quello di **sorgo** (cereale privo di glutine), perché lo trovo **delicato** e **leggero**.
- 2 Frullate il tutto fino a ottenere la consistenza desiderata, potete anche aggiungere dell'altro latte vegetale o dell'acqua per farlo più liquido.