



HOME > BLOG REVISTA > PACO RONCERO SE UNE A LA MODA DEL GREEN SMOOTHIE

Actualidad

## Paco roncero se une a la moda del Green Smoothie

Fecha Publicación Web: 26 de junio de 2015



Paco Roncero ha creado un Green Smoothie con pistachos americanos para este verano. Los batidos se han convertido en la última moda entre las celebrities por ser una forma cómoda y deliciosa de tomar frutas y verduras.

El chef ha añadido a su receta los pistachos americanos que tiene infinidad de propiedades saludables y contiene Vitamina A y E, proteínas, antioxidantes y potasio. Aportan energía, ayudan a la regeneración de la piel, las uñas y el cabello, y ayudan a reducir el estrés y los niveles de colesterol.

La receta de Paco roncero es el complemento ideal para coger fuerzas y tan solo contiene 180 cal.

## Archivo

2015 (257)

Julio (15)

Junio (145)

El Hotel Balneario Vichy Catalán recibe el Certificado de Excelencia de TripAdvisor

River Hall

5 Senses Wine, una publicación vinícola multimedia e interactiva

Nikkei 225

Raiz

Casa Belarmino

Cierra una exitosa Semana del Cava en ExpoMilano 2015

Rodero

El Mirador del Thyssen abrirá solo durante 90 noches

Arranca la campaña de información "El huevo, de

## **Ingredientes (para 8 personas):**

### **Para el batido**

Leche de almendra: 170 gr

Yogur griego: 115 gr

Manzana verde: 250 gr

Miel: 12 gr

### **Para el frappé de pistacho americano**

Pistacho americano: 50 gr

Leche de coco: 30 gr

Leche entera: 200 gr

### **Para la espuma**

Puré de frambuesa: 250 gr

Licuada de ruibarbo: 125 gr

Colas de gelatina 1 y ½ unidades

## **Elaboración:**

### **Para el batido**

Descorazonar las manzanas e introducir las con el resto de los ingredientes en un vaso americano.

Triturar hasta obtener una crema homogénea, colar y reservar en frío.

### **Para el frappé de pistacho americano**

Triturar los pistachos americanos junto con la leche, tanto la leche de coco como la leche entera.

Colar e introducir en el congelador.

Una vez congelado, sacar y triturar con un túrmix hasta obtener una textura de frappé.

Reservar en el congelador.

## **Para la espuma**

Hidratar las colas de gelatina en agua fría.

Calentar 100 gr. de puré de frambuesa.

Fundir las colas de gelatina e incorporar al resto de puré de frambuesa. Mezclar con el licuado de ruibarbo.

Introducir en un sifón, incorporar dos cargas y mantener en frío por espacio de 3 horas.

## **Presentación**

Con ayuda de una cuchara, colocar el frappé de pistacho americano en el fondo de la copa.

Incorporar el batido bien frío.

Cubrir con la espuma de frambuesa y el ruibarbo.

Terminar rallando pistacho americano.