



NOVEDADES

El Green Smoothie del verano por Paco Roncero

Por José Adolfo Coma
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

viernes 26 de junio del 2015, 21:23h

Me gusta 1 Compartir 1 g+1 2 in Share 6 Twitter 3

El prestigioso chef Paco Roncero ha creado un exquisito Green Smoothie con pistachos americanos para refrescarnos este verano. Una exclusiva receta que le suma a los beneficios de este batido, todo lo que aporta el pistacho americano para nuestra salud:



Google™ Búsqueda personalizada

SÚMATE f t in



Suite Hotel
Atlantis Fuerteventura Resort
Fuerteventura



SpaDreams
Salud y Bienestar



- Los Green Smoothies, o batidos verdes, se han convertido desde hace unos meses en toda una tendencia entre las celebrities de todo el mundo, que han puesto de moda esta original forma de tomar vegetales y frutas. Según la Dra. Nieves Palacios, Jefe del servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Consejo Superior de Deportes, "este tipo de batidos son una forma óptima de asociar todas las propiedades beneficiosas de las frutas y verduras. Al añadir pistachos, gracias a su composición, se consigue un coctel muy saludable, excelente desde un punto de vista nutricional". Algunos de los beneficios de esta bebida son la fácil digestión y asimilación de nutrientes, sus efectos saciantes o su rápida y sencilla preparación.

El prestigioso chef Paco Roncero ha creado un exquisito Green Smoothie con pistachos americanos para refrescarnos este verano. Una exclusiva receta que le suma a los beneficios de este batido, todo lo que aporta el pistacho americano para nuestra salud: ayuda a la regeneración de la piel, las uñas y el cabello gracias a sus vitaminas A y E; aporta energía y contribuye a la recuperación después de un duro entrenamiento por ser rico en proteínas, antioxidantes y potasio, y varios estudios han demostrado que incluirlos en nuestra dieta disminuye el riesgo de padecer algún tipo de cáncer, mejora los síntomas de la disfunción eréctil y ayuda a reducir el estrés y los niveles de colesterol en sangre. Sin duda un alimento ideal para completar un Green Smoothie. Además, con poco más de 180kcal es un complemento ideal para nuestro día a día.

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

1. Descorazonar las manzanas e introducirlas con el resto de los ingredientes en un vaso americano.
2. Triturar hasta obtener una crema homogénea, colar y reservar en frío.

* Para el frappé de pistacho americano

1. Triturar los pistachos americanos junto con la leche, tanto la leche de coco como la leche entera.
2. Colar e introducir en el congelador.
3. Una vez congelado, sacar y triturar con un túrmix hasta obtener una textura de frappé.
4. Reservar en el congelador.

* Para la espuma

1. Hidratar las colas de gelatina en agua fría.
2. Calentar 100 gr. de puré de frambuesa.
3. Fundir las colas de gelatina e incorporar al resto de puré de frambuesa. Mezclar con el licuado de ruibarbo.
4. 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.

Los pistachos son un nutriente rico en antioxidantes, vitaminas, proteína y fibra. Un puñado de diario equivale a 49 pistachos, más rico y saludable que cualquiera otro fruto seco. Están libres de colesterol y solamente contienen 1,5 gramos de grasas saturadas y 12,5 gramos de grasa saludable, provenientes de las grasas monosaturadas y la polinosaturadas. Además, contienen una significativa cantidad de potasio, 300mg, y 6gr de fibra.

American Pistachio Growers

American Pistachio Growers (APG) es una asociación voluntaria sin fines de lucro que representa a 548 miembros productores en California,

Arizona y Nuevo Méjico. APG se rige por una junta directiva de 18 miembros del consejo que asuman los productores y está financiado en su

totalidad por los productores y agricultores independientes con el objetivo común de aumentar la conciencia global sobre los nutritivos pistachos

americanos de cosecha propia. Estados Unidos ha sido nº 1 en la producción mundial de pistacho desde 2008.

Servicio de prensa de American Pistachio Growers

American Pistachio Growers Shixing Consultants