

23 Giugno 2016

Che differenza c'è tra? frullato e centrifugato

Il primo è ricco di fibre e viene preparato con latte e aromi, mentre il secondo è un succo molto concentrato per ottenere il massimo dei benefici da frutta e verdura



Preparazioni e ricette

Frutta e verdura fanno bene alla salute, soprattutto se fresche e di stagione. In particolare d'estate non c'è nulla di meglio di un **frullato** o un **centrifugato** per rinfrescarsi, ma quali sono le differenze?

Il frullato (o **smoothie**) è **ottenuto da frutta o verdura frullata**, arricchita con **latte e yogurt** e aromatizzata con **zucchero, miele o spezie varie** con l'aggiunta di ghiaccio. Insomma gli ingredienti possono variare a seconda dei gusti, ma certamente il frullato è una **preparazione nutriente** e con poche calorie.

Utilizzando il frullatore è possibile realizzare anche **frullati salati** unendo zucchine crude, broccoli o altri ortaggi non eccessivamente fibrosi. A differenza dei centrifugati, i frullati sono **ricchi di fibre** utili per il buon funzionamento dell'intestino. Per la stessa ragione i frullati **saziano molto** rispetto ai succhi ottenuti con la centrifuga.

Quasi tutti i vegetali crudi possono essere centrifugati, salvo quelli a foglia o le erbe aromatiche (per questi si può usare l'estrattore di succhi). Separando il succo dalla polpa, il **centrifugato è molto liquido** rispetto al frullato e questo permette all'organismo di **assimilare più facilmente vitamine e minerali**.

Per mantenere intatte le sue caratteristiche e ottenere quindi il massimo dei benefici, il succo estratto con la centrifuga andrebbe consumato subito. In alternativa, il succo può essere utilizzato per preparare dei ghiaccioli salutari alla frutta o bevande fresche alla frutta.

Un consiglio antispreco? Mai buttare ciò che resta dei frutti o degli ortaggi dopo aver preparato frullati o centrifugati, perché può essere utilizzato per molte preparazioni in cucina come **dolci e zuppe** (qui [1] alcuni

spunti).

Potrebbe interessarti anche

Che differenza c'è tra... olio extravergine e olio d'oliva [2]

Che differenza c'è tra... mandarino e clementina? [3]

Che differenza c'è tra? Kamut e altre varietà di frumento [4]

Links

[1] <http://www.ideegreen.it/come-riutilizzare-gli-scarti-centrifuga-57006.html>

[2] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-olio-extravergine-e-olio-d-oliva>

[3] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-ce-tra-mandarino-e-clementina>

[4] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-kamut-e-altre-variet%C3%A0-di-frumento>