

## **Smoothie di carote e ribes rosso**

### **Preparazione**

1. Lavare le carote e il ribes, sbucciare e tagliare le carote
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore con qualche cubetto di ghiaccio e frullare il tutto per un paio di minuti
3. Versare in un bicchiere juice glass (rock alto), aggiungere un paio di cannuce e un piccolo grappolo di ribes e servire.

### **Consigli & curiosità**

Lo smoothie è una bevanda energetica, ricca di vitamine indicato come dissetante o come integratore, specie dopo una prestazione sportiva.