**Smoothie di patate dolci con ananas e acqua di cocco**



**Ingredienti per 4 smoothie da 200 ml:**

300 gr di patate dolci

500 gr di ananas

2 arance biologiche

1 limone

300 ml acqua di cocco

**Procedimento:**

1. Preriscaldate il forno a 180°C (accendendo le resistenze superiori e inferiori. Avvolgete le patate dolci nella carta stagnola e cuocetele in forno per circa 60-80 minuti (verificate il grado di cottura). Toglietele quindi dal forno ed estraetene la polpa con un cucchiaio (ne serviranno 200 gr).
2. Nel frattempo sbucciate l’ananas e tagliatelo a pezzetti. Lavate le arance con l’acqua calda e asciugatele: grattugiate finemente la scorza di un’arancia e usate le altre per spremere il succo. Riducete in purea assieme alle patate dolci, l’ananas e l’acqua di cocco e insaporite con il succo di limone.

**Consiglio:** cuocete le patate la sera prima.

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 160 kcal/650 kJ

Proteine: 2 gr

Grassi: 1 gr

Carboidrati: 33 gr