**Smoothie di patate dolci con ananas e latte di noci**



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

300 gr di patate dolci del Nord Carolina

200 gr di noci sgusciate

1 mango maturo

2 lime

Cannella in polvere

**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. Tritate finemente le noci nel frullatore con 450 ml di acqua e passatele a setaccio in un colino a maglie sottili.
3. Sbucciate il mango, separate la polpa dal nocciolo e tagliatelo a pezzetti. Spremete i lime.
4. Frullate molto bene il tutto ancora una volta e insaporite con il succo di lime e la cannella.

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

**Tempo di preparazione:** 60 minuti + 4 ore di cottura sul fuoco e in forno

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 410 kcal/ 1720 kJ

Proteine: 8 gr

Grassi: 32 gr

Carboidrati: 23 gr