



## CENTRIFUGATO CETRIOLO-MELA VERDE-ZENZERO



C.S.R.



A cura di Laura Olivero

### INGREDIENTI

- 1 cetriolo grande
- 1 mela verde
- 3 cm di radice di zenzero
- miele di acacia

### PREPARAZIONE

- 1- Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a fettine
- 2- Tagliare la mela a tocchetti senza sbucciarla dopo averla accuratamente lavata
- 3- Pulire lo zenzero privandolo della sua corteccia
- 4- Mettere tutto in un frullatore e mixarlo fino ad ottenere una purea
- 5- Aggiungere miele di acacia se si preferisce addolcirlo

### TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

### STAGIONALITÀ:



100%  
VEGETALE



SENZA  
GLUTINE



SENZA  
LATTOSIO

### PRINCIPI NUTRIZIONALI:

Il cetriolo è un frutto ricco di acido tartarico, particolarmente utile in tutti quei casi in cui si vuole dimagrire. Ricco di vitamine (A-B-C). La mela verde è ricca di minerali, vitamine, flavonoidi e polifenoli, è molto depurativa, favorisce la perdita di acqua e peso corporeo, è antinfiammatoria e svolge un'azione riequilibrante dell'intestino.

Lo zenzero è un potente immunostimolante e antinfiammatorio.

