

Centrifugato energetico di cetriolo, sedano e mela



Leggendo l'elenco degli ingredienti, è facile capire che questo è un succo ricco di sostanze nutritive. Il tubero dello zenzero, in particolare, si dice che abbia molte proprietà benefiche, come ad esempio un effetto antinfiammatorio. Con un tempo di preparazione di soli 10 minuti, il succo energetico è pronto in pochissimo tempo.

Dopo aver frullato, è meglio usare un panno per filtrare i pezzettini rimasti. Se non avete un panno di questo tipo, potete anche usare un colino fine, ma le porzioni saranno più piccole e si otterrà meno succo. L'opzione migliore è un estrattore. Al posto dei datteri, è sufficiente utilizzare sciroppo d'agave, sciroppo di riso o dolcificanti simili, poiché i datteri intaserebbero l'estrattore.

- 150 g di cetriolo
- 100 g di sedano
- 1 mela con la buccia, lavata e privata del torsolo
- 15 g di zenzero, pelato
- 4-5 datteri Medjool, snocciolati
- 10 foglie di menta
- Il succo di 1 limone
- 500 ml d'acqua
- Cubetti di ghiaccio opzionali

1. Frullare tutti gli ingredienti.
2. Versare il liquido attraverso un panno per filtrare, strizzare delicatamente e gustare il succo con cubetti di ghiaccio, se desiderato.

Durata della preparazione: **circa 10 minuti**