

SUCCHI DI FRUTTA E VERDURA



Mela, fragola

Depurativo e nutriente.



Per 2 bicchieri

2 mele
200 g di fragole



 • Preparazione : 5 min.

Lavare e mondare le fragole, metterne da parte due per la decorazione. Lavare le mele e tagliarle a pezzi. Introdurre nella centrifuga o nello spremi nettare-sugo prima le fragole e dopo le mele. Mescolare e servire subito.

Astuzia per la decorazione: fate un taglio in una fragola e ponetela sul bordo di ogni bicchiere.

Arancia, mandarino

Un bicchiere di questo succo copre quasi l'integralità del nostro fabbisogno giornaliero in vitamina C.



Per 2 bicchieri

2 arance
4 mandarini

 • Preparazione : 5 min.

Tagliare in due le arance e i mandarini. Spremere gli agrumi e bere rapidamente.

Frutti rossi

Un'unione sottile: la dolcezza dell'uva compensa l'acidità della frutta rossa.



Per 2 bicchieri

200 g di fragole
200 g di bacche (ribes, lamponi, more...)
200 g di uva nera

 • Preparazione : 5 min.

Lavare delicatamente la frutta. Mondare le fragole e staccare gli acini dell'uva.

Preparare una salsa: iniziare con le bacche e poi passare le fragole e l'uva.

Ananas, mango, kiwi

Una deliziosa bevanda energetica



Per 2 bicchieri

½ ananas di dimensioni medie
1 piccolo mango
1 kiwi

 • Preparazione : 5 min.

Sbucciare la frutta e togliere il nocciolo dal mango. Tagliarli a pezzi grossi. Passare tutti i pezzi di frutta nello spremi nettare-sugo, terminando con l'ananas. Potete anche preparare questo succo con la centrifuga, ma il rendimento sarà inferiore.

Fragola, lampone, melone

Una formidabile bevanda energetica che piace molto ai bambini



Per 2 bicchieri

½ melone
100 g di fragole
100 g di lamponi

 • Preparazione : 5 min.

Togliere la buccia e i semi del melone e tagliarlo a pezzi. Lavare e mondare le fragole. Passare prima le fragole e i lamponi e poi il melone nello spremi nettare-sugo. Servire molto fresco ed eventualmente aggiungere un po' d'acqua.

Rapa rossa, mela, finocchio

Un succo piacevolmente dolce, nutriente ed ottimo depurativo



Per 2 bicchieri

1 piccola rapa cotta
1 mela verde
1 piccolo finocchio

 • Preparazione : 5 min.

Sbucciare la rapa cotta. Lavare e tagliare a pezzi la mela e il finocchio. Mettere da parte alcuni ciuffi del finocchio per la decorazione. Poi introdurre tutti gli ingredienti nella centrifuga, servire e bere rapidamente.

Pomodoro, pera, limone

Un aperitivo originale e ricco di mineral



Per 2 bicchieri

4 pomodori
1 pera
½ limone

• Preparazione : 5 min.

Lavare ed asciugare i pomodori e la pera. Tagliarli a pezzi per passarli nello spremi nettare-sugo. Aggiungere il succo di mezzo limone e mescolare. Servire molto fresco.

Mela, carota, arancia

Un cocktail di base che piace a tutti. Tonicante ed ottimo per il fegato



Per 2 bicchieri

1 mela
2 arance
2 carote



• Preparazione : 5 min.

Lavare la frutta e la verdura. Tagliare via le estremità delle carote e tagliare a pezzi la mela per introdurla nella centrifuga. Mettere da parte il succo. Spremere le arance con lo spremiagrumi. Mescolare i due succhi in uno shaker con eventualmente un po' di ghiaccio tritato. Bere freddo senza attendere.

Insalata, cetriolo, ravenello, sedano, pomodoro

Ottimo per la pelle



Per 2 bicchieri

6 foglie d'insalata
2 pomodori
100 g di ravanelli
1 gambo di sedano
½ cetriolo
erba cipollina

• Preparazione : 5 min.

Lavare tutte le verdure. Sbucciare sommariamente il cetriolo e togliere il ciuffo dei pomodori. Tagliare a pezzi le verdure più voluminose. Introdurre nella centrifuga nell'ordine le foglie d'insalata arrotolate, i pomodori, i ravanelli, il sedano e finire con il cetriolo. Spolverate con erba cipollina tritata.