

FRULLATI



Bere dando un'occhiata alla propria →

Si possono creare gustosi frullati a base di frutta e verdura magari aromatizzati con erbe o spezie.

SALUTE

ARANCIA, CAROTA, LIMONE, antiossidante contro radicali liberi.

INGREDIENTI

3 arance (succo)
2 carote
1 limone (succo)
5 cubetti ghiaccio in bicchiere

PREPARAZIONE

(36)
versare gli ingredienti su ghiaccio in bicchiere, mescolare bene
spremere i succhi al momento



Naturalmente se ne assumono i benefici quando si consumano regolarmente per alcuni giorni, almeno una volta al giorno e lontano dai pasti.

UTILE ALLA VISTA: Nei consumi giornalieri non devono mancare:

Peperoni, Carote, Lattuga, Rucola, Agrumi, Cereali integrali, Prezzemolo

Ricchi di Selenio e Vitamine A,B,C.

CONSIGLIATO A COLAZIONE

Contro stress e frequenti problemi di stomaco.

Il caffè o il tè meglio berlo un'ora dopo.

PAPAIA, ARANCIA, sistema digestivo

INGREDIENTI

5 cubetti ghiaccio frantumati
3 cubetti papaia
3 arance (succo o ben sbucciate)
zucchero di canna a gusto



(36)

ANANAS, LIMONE, FRUTTO PASSIONE Digestivo Tutteore

INGREDIENTI

5 cubetti ghiaccio frantumati
2 rondelle ananas
½ limone (succo)
1 frutto passione
zucchero o miele a gusto

VARIANTE

regolare zucchero o miele a seconda della dolcezza/maturità dell'ananas



(36)