

MELA E SEDANO

Autunno-Inverno, antistress, Tonicante

Per
4
Bicchieri

Ingredienti:

4 mele granny smith
2 coste di sedano
1 fettina sottile di zenzero
½ limone giallo
sale

Preparazione: Lavare bene la frutta e la verdura. Passare nella centrifuga J 80 Ultra/J 100 Ultra il sedano, lo zenzero e le mele verdi. Aggiungere un po' di sale nella preparazione. Servire subito per non disperdere le vitamine.

Idea per la decorazione: decorare con fettine sottili di mele tagliate con il vostro tagliaverdure Robot-Coupe (disco per fettine da 1 mm).

Benefici: Il succo di mela e sedano riduce lo stress e l'insonnia.

Altra idea: Potete sostituire le mele con delle pere.

