

MAÇÃ-AIPO

Outono-Inverno, Anti-stress, Tónico

Para
4
Copos

Ingredientes:

4 maçãs Granny
2 ramos de aipo
1 fatia fina de gengibre
½ limão amarelo
sal

Preparação: Lave bem as frutas e legumes. Passe nesta ordem o aipo, o gengibre e as maçãs verdes na centrifugadora J 80 Ultra/J 100 Ultra. Acrescente um pouco de sal na preparação. Sirva de imediato para guardar todas as vitaminas.

Ideia de decoração: Decore com fatias finas de maçãs cortadas com o cortador de legumes Robot-Coupe (disco de fatiados 1 mm).

Benefícios: Um sumo de maçã-aipo diminui o stress e a insónia.

Outra ideia: Pode substituir as maçãs por peras.

