

Succo di cavolo, ananas e mela

Una super bevanda ricca di proprietà benefiche.

Come preparare un ottimo succo fresco ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, ideale per fronteggiare i primi freddi.



Il **succo di cavolo fresco** ha ottime proprietà per il nostro organismo: è **disintossicante**, antinfiammatorio, rimineralizzante e **potenzia il sistema immunitario**. L'unione con l'ananas, la mela e le coste di sedano rende il sapore di questa bevanda piacevolissimo e la arricchisce ancora di più di nutrienti importanti.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti **(per 4 persone)**

4 foglie di cavolo verza
2 gambi di sedano
1 mela
mezzo ananas

Procedimento

1. Usare le foglie più esterne del cavolo verza, ben lavate: con la parte interna è possibile preparare altre ricette.
2. Eliminare la buccia esterna dall'ananas e sbucciare la mela, a meno che non sia biologica o non trattata.
3. Lavare anche i gambi di sedano e tagliare il tutto a pezzetti.
4. Inserire la frutta e la verdura in un estrattore di succo o in una centrifuga.

Bere subito il succo ricavato, che si ossida rapidamente, trattenendo ogni sorso per qualche secondo prima di deglutire, per assorbire meglio i nutrienti.