

## Estratto di melone, mela verde, pesca e carote

*Bevi il gusto dell'estate grazie a questo estratto preparato con melone, mela verde, pesca e carote.*



Per fare una **super scorta di vitamine, sali minerali, antiossidanti** e degli altri nutrienti contenuti nella verdura e nella frutta, punta su un fresco estratto estivo. Prova l'idea proposta qui con melone, mela verde, pesche e carote.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 minuti**

### **Ingredienti** (per 1 litro di estratto)

mezzo melone

**5 mele verdi Passo dopo Passo Despar**

4 pesche

**4 carote Passo dopo Passo Despar**

### **Procedimento**

Lava e monda tutti gli ingredienti, eliminando la buccia dal melone e i noccioli dalle pesche. Inserisci tutti gli ingredienti a pezzi nell'estrattore e conserva in frigo fino all'utilizzo.