

## ESTRATTO



# PESCA, MELONE, SEDANO E CAROTA!



## INGREDIENTI

3 foglie di menta fresca  
2 fette di melone  
1 pesca  
1 carota  
½ gamba di sedano

## PROCEDIMENTO

Lava e monda la verdura e la frutta, e inserisci tutti gli ingredienti nell'estrattore alternandoli.

## PROPRIETÀ

### PESCA, MELONE, CAROTA

Devono il colore arancione alla presenza del beta-carotene che, oltre ad essere un composto ad **azione antiossidante**, nel nostro organismo viene trasformato in vitamina A, importantissima per il corretto **funzionamento della vista**, per la **salute della pelle**, delle **ossa** e del **sistema immunitario**.

### MELONE, SEDANO

La preparazione dell'estratto, non prevedendo l'utilizzo di alte temperature, ci permette di preservare anche la vitamina C presente nel melone e nel sedano: un valore aggiunto importante perché questa vitamina, oltre ad avere un'**azione antiossidante**, permette l'**assorbimento del ferro non-eme** prevalentemente presente nei vegetali e che, senza l'intervento della vitamina C, non sarebbe assorbibile e, quindi, utilizzabile in maniera efficiente dal nostro organismo. Inoltre, la vitamina C è di grande aiuto anche al corretto **funzionamento del sistema immunitario**.