

CENTRIFUGATO

PRUGNE, ANGURIA, FINOCCHIO E LIMONE!



LE RICETTE DE
• CHE
• SETE!
LE BUONE ABITUDINI

INGREDIENTI

4 prugne fresche
1/2 fetta sottile di anguria
1/2 limone
1/4 finocchio

PROCEDIMENTO

Lava ed elimina il nocciolo alle prugne, priva il cocomero della buccia, taglia in quattro il finocchio dopo averlo lavato bene e sbuccia il limone facendo in modo di eliminare la parte bianca. Inserisci via via nella centrifuga tutti gli ingredienti iniziando dal finocchio, poi le prugne, il succo di limone e, infine, il cocomero.

PROPRIETÀ

PRUGNE

Si caratterizzano in particolare per il contenuto di **sorbitolo**: uno zucchero che non provoca carie e non richiede insulina per essere utilizzato, e che nell'intestino richiama acqua, rendendo così più morbide le feci e facilitandone l'evacuazione.

ANGURIA

È composta per il **95% da acqua**, motivo per cui ci disseta molto, ed è ricca di sostanze come vitamine, minerali e composti bioattivi importanti per il nostro benessere.

Tra tutte spicca il **licopene**, un composto bioattivo appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che sembra avere un ruolo protettivo nei confronti delle patologie cardiovascolari.

FINOCCHIO

Il finocchio possiede **proprietà carminative**, promuove cioè l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino alleviando la sensazione di gonfiore addominale, e **proprietà diuretiche**, favorendo così l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

LIMONE

Il tocco finale a questo centrifugato lo dà il limone grazie alla presenza di **vitamina C**, importante per la sua azione antiossidante e per il suo contributo positivo al sistema immunitario.