Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Due mele mature, due pere mature, un cucchiaio di succo di limone o in alternativa una spolverata di cannella

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta
Voti: 442 Media: 4.08

Un’idea per una merenda dolce e al contempo altamente salutare? Niente di più facile di questo centrifugato a base di pere, mele e un goccio di limone, un vero toccasana **indicato anche per i tuoi bambini**.

Gustoso e dissetante, trae beneficio dalla pera, che contiene vitamine e fibre in quantità, ottimali per la digestione, ed è altamente diuretico ed antiossidante. Dall’altra parte, la mela, che contenendo pectina aiuta a ridurre il colesterolo.

Cosa aspetti allora? Inizia subito a fare qualcosa di positivo per il tuo organismo e preparati questo super centrifugato!