Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Un mazzo di spinaci baby freschi, un cetriolo, due gambi di sedano, mezza mela verde, succo di limone a piacere

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta
Voti: 2287 Media: 4.19

Centrifughe in offerta su Amazon

Ti capita spesso, con l'arrivo della primavera o durante i cambi di stagione, di sentirti stanco, privo di energie, quasi trascinato? La voglia di metterti a letto già nel primo pomeriggio prende il sopravvento e ti sembra di non avere le forze nemmeno per affrontare le attività quotidiane.

La buona notizia è che, per ritrovare vitalità e leggerezza, non servono soluzioni complicate: **un semplice centrifugato a base di verdure verdi e frutta fresca può fare la differenza**, stimolando il metabolismo e aiutando il corpo a depurarsi naturalmente.

Il potere delle verdure verdi

Le **verdure a foglia verde** sono tra gli alimenti più energizzanti e remineralizzanti che puoi introdurre nella tua dieta. In particolare:

- **Spinaci freschi**: sono ricchi di ferro, magnesio e clorofilla, utilissimi per combattere l'anemia da stanchezza e favorire l'ossigenazione del sangue.

- **Sedano**: alcalinizzante, ricco di potassio e acqua, ha un'azione drenante e depurativa, perfetta per liberare l'organismo da tossine e liquidi in eccesso.
- **Cetriolo**: composto per oltre il 95% da acqua, aiuta a reidratare in profondità e a purificare i reni, mantenendo la pelle luminosa e tonica.
- **Prezzemolo** (opzionale ma consigliato): piccola ma potentissima erba aromatica, è ricco di vitamina C e ha proprietà toniche e digestive.
- **Cavolo riccio (kale)**: se disponibile, è una delle verdure più nutrienti in assoluto. Contiene vitamina K, calcio, antiossidanti e supporta il fegato nella sua funzione di detossificazione.

Frutta e booster naturali

A completare il mix, alcuni ingredienti strategici:

- **Mela verde**: aggiunge dolcezza e freschezza al gusto, fornendo fibre e zuccheri naturali facilmente assimilabili.
- **Limone fresco**: fonte eccellente di vitamina C, stimola il sistema immunitario e migliora l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure verdi.
- **Zenzero fresco** (facoltativo): dona una nota speziata e stimola la circolazione, potenziando l'effetto energizzante del centrifugato.

Come prepararlo

Per un bicchiere abbondante, ti servono:

- 1 cetriolo
- 1 costa di sedano
- 1 manciata di spinaci freschi
- ½ mela verde
- Succo di ½ limone
- Un pezzetto di zenzero fresco (opzionale)
- Un rametto di prezzemolo o qualche foglia di kale (facoltativi ma consigliati)

Lava bene tutti gli ingredienti, tagliali a pezzetti e inseriscili nella centrifuga o nell'estrattore. Bevi subito il succo ottenuto, per sfruttarne al meglio le proprietà.

Quando berlo?

Il momento migliore per gustare questo centrifugato è **al mattino a digiuno**, per stimolare

l'organismo appena sveglio, oppure **nel pomeriggio**, per combattere il classico calo energetico.

Con poche verdure verdi scelte con cura, puoi regalare al tuo corpo una vera "sferzata verde" di energia, benessere e leggerezza.

Centrifughe in offerta su Amazon