

### 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: 2113 Media: 4.21

Spesso durante i cambi di stagione o con l'arrivo della primavera ti senti spossato, stanco e non fai altro che bramare per tutta la giornata il momento in cui potrai appoggiare la testa sul cuscino.

Ma basta veramente poco per allontanare la stanchezza e rimettersi subito in forma: cambia totalmente rotta preparandoti con pochi semplici ingredienti un centrifugato energetico e depurativo.

La funzione depurativa è svolta egregiamente dal cetriolo e dal sedano ricchi di acqua e di potassio. Il limone, essendo ricco di vitamina C, facilita l'assorbimento del ferro contenuto negli spinaci, che assieme alla mela, sostengono l'aspetto energetico di questo centrifugato.