



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

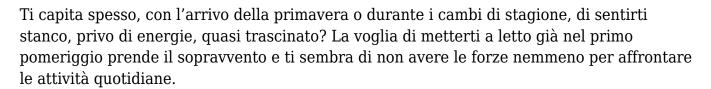
Strumenti:

• Centrifuga

Vota la ricetta

Voti: 2287 Media: 4.19

Centrifughe in offerta su Amazon



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



Centrifugato depurativo ed energizzante: una spinta verde contro la stanchezza

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 Amazor