



ESTRATTO DETOX

Ingredienti

- 100 g di sedano
- 50 g di finocchi
- 5 g di semi di finocchio
- 200 g di mele
- 1 cucchiaino di succo di aloe vera
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1/2 limone non trattato

Procedimento

1. Metti in ammollo i semi di finocchio affinché diventino morbidi.
2. Lava il sedano, il finocchio e la mela, poi tagliali a pezzi. Sbuccia mezzo limone e mettilo da parte.
3. Sbucciare un pezzetto di zenzero fresco.
4. Centrifuga sedano, mela, finocchio, zenzero, limone e semi di finocchio ammorlati per estrarne i succhi. Si consiglia l'utilizzo di una centrifuga in grado di estrarre i succhi a freddo, per preservare gli attivi dalla rapida ossidazione.
5. Unisci l'aloee vera succo al centrifugato ottenuto e consuma il tutto immediatamente, per prevenire l'ossidazione dei principi attivi e mantenere inalterate le proprietà.