



## Succo Vivo ACE potenziato con zenzero fresco

### INGREDIENTI

#### *Ingredienti per circa 1 Litro di succo:*

- 850 gr di arance sbucciate
- 400 gr di carote
- 2 limoni pelati
- 5 cm di radice di zenzero fresca
- 5 cucchiaini di olio di canapa o di lino

### PROCEDIMENTO

- 1) Taglia a spicchi le arance sbucciate.
- 2) Taglia a spicchi i limoni.
- 3) Inserisci nell'**estrattore di succo Essenzia** prima gli agrumi (arancia e limone), lo zenzero e come ultimo ingrediente le carote intere.  
Inserendo le carote intere si ottiene una maggiore resa in succo.  
Non serve pelare le carote. Nel caso di carote troppo grosse, che non entrano nel foro di ingresso dell'estrattore, tagliale per la lunghezza, mai a rondelle.
- 4) Nel succo ottenuto aggiungi i cucchiaini di olio e mescola.

Se non lo bevi tutto, conserva il succo in frigo ponendolo in una caraffa di vetro con chiusura ermetica. Mescola leggermente il succo prima di servire.

**essenzia**

## PROCEDIMENTO

- 1) Taglia a spicchi le arance sbucciate.
- 2) Taglia a spicchi i limoni.
- 3) Imposta nell'**estrattore di succo Juicepresso** la modalità "NORMAL" ruotando il selettore della fibra in senso orario finché non senti un click.
- 4) Inserisci nell'estrattore prima gli agrumi (arancia e limone), lo zenzero e come ultimo ingrediente le carote intere.  
Inserendo le carote intere si ottiene una maggiore resa in succo.  
Non serve pelare le carote. Nel caso di carote troppo grosse, che non entrano nel foro di ingresso dell'estrattore, tagliale per la lunghezza, mai a rondelle.
- 5) Nel succo ottenuto aggiungi i cucchiaini di olio e mescola il succo.

Se non lo bevi tutto, conserva il succo in frigo mantenendolo nella caraffa in dotazione con Juicepresso chiudendola con il tappo ermetico che trovi sempre in dotazione.

## PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il succo **ACE consente di fare il pieno di vitamine**, ovvero quelle sostanze organiche indispensabili per il benessere dell'organismo.

L'elevata concentrazione di Vitamine A, C ed E (da cui deriva il nome) permette di ottenere diversi benefici, soprattutto per il **sistema immunitario**.

Andiamo a vedere nel dettaglio, i benefici che apportano queste vitamine:

### **Vitamina A (beta carotene):**

favorisce il corretto sviluppo e la riparazione dei tessuti; idrata in profondità la pelle rendendola morbida e liscia; **protegge le mucose dalle infezioni**; migliora la vista; favorisce la corretta formazione di ossa e denti.

### **Vitamina C:**

Famosa per la sua **azione energizzante**, la vitamina C porta tanti altri benefici al nostro organismo. La vitamina C **rafforza le ossa e mantiene in salute cartilagini e tendini**.

Inoltre, è un potente antiossidante, previene le rughe e contrasta gli effetti del tempo.

**Rafforza le difese immunitarie** e favorisce la guarigione da asma e bronchite.

### **Vitamina E:**

La vitamina E, anch'esso un **potente antiossidante**, è essenziale per il nostro corpo.

Tra le varie proprietà, la vitamina E favorisce e accelera la guarigione di ferite e lesioni.

Protegge la salute del **sistema nervoso**, il **sistema cardiovascolare** e **i muscoli**.

La vitamina E è indispensabile per aumentare gli effetti benefici della vitamina C.

Nella nostra versione potenziata, abbiamo **aggiunto la radice di zenzero fresca** che svolge un'azione **antivirale, antimicotica e immunostimolante**. Infine l'aggiunta di olio, apporta grassi buoni Omega 3-6 che favoriscono l'assorbimento dei micronutrienti a livello intestinale.



**Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist**

**Nutrizionista e dietista.** Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".