



Energy Drink Detox a base di Aloe

INGREDIENTI

Ingredienti per 1 persona

- 300 gr di mela verde Biologica (equivale a circa 2 mele di medie dimensioni)
- 50 gr di **finocchi biologici** (acquista on-line 🛒)
- 10 gr di semi di finocchio
- 4 cm di **radice di zenzero biologica** (acquista on-line 🛒)
- mezzo **limone naturale di Sorrento** (acquista on-line 🛒)
- 80 di foglie fresche di **Aloe Arborescens Biologiche** (acquista on-line 🛒)

PROCEDIMENTO

essenzia

- 1) Metti in ammollo in acqua per circa 5 ore i semi di finocchio.
- 2) La mattina seguente, scola i semi e successivamente mettili in mezzo bicchiere di acqua pulita, pronti per l'estrazione.
- 3) Pela il limone, lasciando il più possibile anche la parte bianca sotto scorza (albedo).
- 4) Taglia a pezzettini il finocchio.
- 5) Taglia a "strisce" di circa 3 cm le foglie di aloe in modo da favorire l'estrazione del gel. Elimina la punta e circa 1 cm della parte basale delle foglie fresche.
- 6) Taglia a spicchi le mele verdi.
- 7) Introduci lentamente nell'**estrattore di succo Essenzia**, prima le "strisce" di aloe, i pezzi di finocchio e il mezzo limone.
- 8) Versa a questo punto nell'estrattore in funzione il mezzo bicchiere di acqua contenente i semi di finocchio.
- 9) Inserisci lo zenzero non sbucciato.
- 10) Come ultimo ingrediente, inserisci gli spicchi di mele, che fungono anche da "spazzini" dell'estrattore in quanto fanno scendere verso il basso la polpa rimasta all'interno.
- 11) Mescola il succo ottenuto. A piacimento guarnisci con un pò di semi di finocchio nel bicchiere.

PROCEDIMENTO

- 1) Metti in ammollo in acqua per circa 5 ore i semi di finocchio.
- 2) La mattina seguente, scola i semi e successivamente mettili in mezzo bicchiere di acqua pulita, pronti per l'estrazione.
- 3) Pela il limone, lasciando il più possibile anche la parte bianca sotto scorza (albedo).
- 4) Taglia a pezzettini il finocchio.
- 5) Taglia a "strisce" di circa 3 cm le foglie di aloe in modo da favorire l'estrazione del gel. Elimina la punta e circa 1 cm della parte basale delle foglie fresche.
- 6) Taglia a spicchi le mele verdi.
- 7) Nell'**estrattore di succo Juicepresso** ruota il regolatore di fibre nella posizione "Normal".
- 8) Introduci lentamente nell'estrattore prima le "strisce" di aloe, i pezzi di finocchio e il mezzo limone.
- 9) Versa a questo punto nell'estrattore in funzione il mezzo bicchiere di acqua contenente i semi di finocchio.
- 10) Inserisci lo zenzero non sbucciato.
- 11) Come ultimo ingrediente, inserisci gli spicchi di mele, che fungono anche da "spazzini" dell'estrattore in quanto fanno scendere verso il basso la polpa rimasta all'interno.
- 11) Mescola il succo ottenuto. A piacimento guarnisci con un pò di semi di finocchio nel bicchiere.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Ti consiglio di bere questo succo vivo alla mattina prima di colazione **per 21 giorni**, in modo da abituare il tuo organismo al cambio di stagione.

Benefici dei vari ingredienti:

La Mela verde è ricca di fibra solubile (pectina) che aiuta a tenere sotto controllo i livelli di **colesterolo**, l'appetito e regolarizza l'attività intestinale.

È inoltre **fonte di vitamine** (A, B1, B2, C, PP,) e **minerali** (potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, ferro, sodio).

Vanta proprietà diuretiche ed è indicata contro i disordini del tratto gastrointestinale (diarrea, stitichezza, meteorismo).

Nel Finocchio, i principi attivi sono concentrati maggiormente nei semi.

Agiscono a livello dei sistemi di **disintossicazione** regolarizzando la funzionalità del fegato.

Lo Zenzero viene utilizzato in questo estratto per le sue proprietà colagoghe (**effetto benefico sul fegato**, stimolante dell'attività epatica) ed **antinfiammatorie**. Favorendo così l'effetto energizzante per il nostro organismo.

L'Aloe vera è ricca di mucillagini, enzimi, saponine, vitamine e minerali. Viene utilizzata in questo estratto come antinfiammatorio, immunostimolante e detossificante.

Ci sono controindicazioni per l'utilizzo dell'Aloe? Nell'Aloe Arborescens il contenuto di Aloina è appena del 2%. Grazie all'estrattore, la maggior parte di questa sostanza finisce negli scarti. Quindi, con il quantitativo utilizzato in questo estratto **non ci sono effetti indesiderati**.



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**".