Succo Detox, uva nera e kiwi, per il post vacanza

INGREDIENTI

- 300 gr di uva nera
- 300 gr di kiwi

PROCEDIMENTO

1) Pela i kiwi e tagliali a fette.
2) Togli gli acini dell'uva nera dal raspo. La parte legnosa del grappolo non va estratta perchè è amara.
3) Inserisci gli ingredienti in modo alternato nell'**estrattore di succo**.
3) Prima di concludere l'estrazione, versa un pò di acqua nell'estrattore, finchè è in funzione, per recuperare il succo rimasto all'interno.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il succo vivo di uva nera e kiwi è **energetico**, **rimineralizzante**, **disintossicante**, grande alleato di bellezza e benessere, oltre che efficace **contro lo stress** generato dal rientro alla vita normale dopo un periodo di vacanza e relax.
Ricco di vitamine (A, B1, B2, C) e di sali minerali, questo succo **rafforza le difese immunitarie** ed è un **buon ricostituente**. Combatte l'anemia, contrasta la stitichezza essendo blandamente lassativo.
Aiuta a **depurare il fegato** dalle tossine. Contiene numerose sostanze **antiossidanti** come i **Flavonoidi** e il **Resveratrolo**.
Un appunto sulla preparazione del kiwi: prima di inserirlo nell'estrattore è opportuno **pelarlo**, perchè, i "peletti" della buccia, passano attraverso il filtro e quindi nel succo finale.
Questi "peletti" contengono delle **sostanze irritanti** che possono dar fastidio alla gola.

YouTube La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/0ccfUEOowPU

Martino Beria
Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.