



Succo Vivo Anti-aging: la ricetta per farlo in casa

INGREDIENTI

- Carote viola 240 gr.
- Barbabietole rosse piccole 100 gr.
- Mela 80 gr.
- Radice di zenzero 1 cm
- A piacere: 2 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

- 1) Tagliare gli ingredienti della giusta dimensione.
 - 2) Estrai il succo, inserendo gli ingredienti in modo alternato nell'**estrattore di succo**.
 - 3) Prima di spegnere l'**estrattore** inserisci un pò di acqua per recuperare il succo rimasto all'interno.
 - 4) Nel succo vivo ottenuto, metti a piacere, 2 cubetti di ghiaccio.
- Consigliamo di sorseggiare il succo lentamente.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Questo succo vivo è un concentrato di **antiossidanti naturali**. Gli ingredienti apportano antociani e flavonoidi che hanno la capacità di **rallentare l'invecchiamento**, mantenendo un funzionamento giovane del corpo.

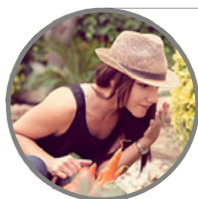
In particolare le carote viola è ricca di polifenoli, flavonoidi e antocianine, sostanze antiossidanti **che aiutano la circolazione e combattono i radicali liberi**.

La rapa rossa è ricca di **sali minerali** come ferro, sodio, potassio, calcio, magnesio e iodio; vitamine del gruppo B utili a rafforzare il sistema immunitario e il sistema digestivo.

La radice di zenzero fresco dà un **tocco speciale leggermente piccante al succo vivo**.

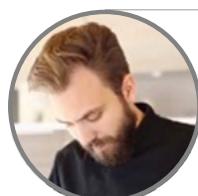


La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/M5mJBpN9X7w>



Neus Elcacho

Dietista professionista, esperta in comunicazione e relazioni sociali.
Master in Nutrizione depurativa. "Impara a migliorare la tua vita, il tuo stato d'animo, la tua salute e la tua bellezza, attraverso l'alimentazione e lo stile di vita sano..."



Chef 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.