



## Succo Vivo antiossidante: uva nera, prugne e fragole

### INGREDIENTI

- Uva nera 500 gr.
- Prugne Viola 500 gr.
- Fragole 300 gr.

### PROCEDIMENTO

- 1) Prepara gli ingredienti. In particolare taglia le prugne a spicchi e toglie il nocciolo centrale.
- 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.

Consigliamo di sorseggiare il succo lentamente.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il succo apporta una concentrazione importante di **antiossidanti naturali** molto utili per il nostro organismo. In particolare l'uva nera apporta **tannini, polifenoli**, vitamina A, del gruppo B e C, **sali minerali** (potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio e iodio).

Le prugne sono una **miniera di fibre** che hanno proprietà depurative e innescano un'immediata sensazione di sazietà, molto utili quindi in caso di **diete ipocaloriche**.

Le fragole sono **ricche di enzimi** capaci di attivare il metabolismo dei grassi, aiutando il corpo a dimagrire. Sono **ricche di fibre** che aumentano il senso di sazietà, **regolarizzano l'intestino** e fanno assorbire meno grassi e meno zuccheri.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri  
<https://youtu.be/Vr41XT-saiA>



#### **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.