



Succo vivo di melagrana e rapa rossa

INGREDIENTI

- 2 **melograni Wonderful di Sicilia**
- 2 rape rosse piccole

PROCEDIMENTO

- 1) Sgrana i melograni utilizzando l'apposito **sgranatore pratico toglie arilli**.
 - 2) Pulisci accuratamente le rape rosse e tagliele a pezzi non troppo grandi.
 - 3) Alterna gli ingredienti nell'**estrattore di succo**
 - 4) Prima di spegnere l'estrattore, fai defluire un pò di acqua per recuperare il succo rimasto all'interno.
- * Ti consiglio di bere questo succo a colazione sorseggiandolo lentamente.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Questo succo racchiude due ingredienti utili al **rafforzamento del sistema immunitario**: la **melagrana** e la **rapa rossa**.

Ricchi di **vitamine** (A, C e del gruppo B), **sali minerali** (potassio, fosforo) e **antiossidanti** (flavonoidi) ci preparano ad affrontare i malanni da freddo.

La melagrana, svolge anche una funzione **regolatrice** sugli sbalzi d'umore tipici della menopausa e sul **rafforzamento delle ossa. Depura il sangue.**

Grazie al consistente contenuto in flavonoidi è un alimento perfetto per preservare l'elasticità dei vasi sanguigni e prevenire le **malattie cardiovascolari**.

La rapa rossa, conosciuta comunemente come barbabietola da orto, ha proprietà **rimineralizzanti** e **depurative** ed è in grado di **attenuare le infiammazioni** che riguardano l'apparato digerente.

Per chi pratica sport, la barbabietola è consigliata perchè ha un basso contenuto calorico e **contiene molto zucchero** che viene rilasciato gradualmente nel corpo, fornendo così molta energia nelle prestazioni sportive e per un tempo prolungato.



dr. Alfredo Saggioro

Specialista in Medicina Interna e in Gastroenterologia, pratica la Medicina Funzionale da 15 anni. Primario di Gastroenterologia presso l'Ospedale Umberto I° e Ospedale dell'Angelo a Mestre-Venezia (1983 - 2013).