

# Succo verde detox: la ricetta ideale



## INGREDIENTI

- cetriolo 150 gr
- sedano 150 gr
- broccolo 150 gr
- mela 300 gr
- kiwi 300gr

## PROCEDIMENTO

- 1) Taglia la mela a spicchi mantenendo la buccia.
- 2) Taglia a pezzi il cetriolo mantenendo la buccia e taglia a pezzettini il sedano; prepara ad "alberelli" piccoli il broccolo. Pela il Kiwi e taglialo a spicchi.
- 3) Alterna nell'**estrattore di succo** i vari ingredienti, preferibilmente inserisci la mela per ultima.
- 4) Versa nell'**estrattore di succo**, mentre è in funzione, un pò di acqua per recuperare il succo rimasto.

*\*Il succo vivo ottenuto va sorseggiato; mantieni in bocca il succo per circa 10/15 secondi prima di deglutirlo.*

## PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il succo verde, grazie al suo importante contenuto di **clorofilla (ricca di minerali e vitamine)**, apporta un "fiume di ossigeno" agli organi, svolgendo allo stesso tempo un'importante azione **depurativa/detox** per il nostro organismo.

La molecola della clorofilla differisce da quella dell'emoglobina (il sangue umano) soltanto nell'atomo centrale, costituito da magnesio, nella pianta, conferisce a quest'ultima il colore verde.

**La clorofilla inoltre aiuta a depurare il fegato e migliora i problemi di glicemia nel sangue.**



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri  
[https://youtu.be/SNeEHVU2\\_wk](https://youtu.be/SNeEHVU2_wk)



### **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.