

Succo vivo energizzante per affrontare con più slancio il cambio di stagione



INGREDIENTI

- 1 kiwi
- 1 arancia
- 100 gr di spinacini freschi
- 100 ml di acqua
- 20 gr di cacao crudo fondente
- 1 cucchiaino di olio di lino
- 1/2 limone (opzionale)

PROCEDIMENTO

- 1) Sbuccia l'arancia e suddividila in spicchi.
 - 2) Sbuccia il kiwi e taglialo in 4 parti.
 - 3) Inserisci nell'**estrattore di succo** gli ingredienti nel seguente ordine: spinacini, kiwi e arancia.
 - 4) Versa nell'**estrattore di succo**, mentre è in funzione, i 100 ml di acqua per recuperare il succo rimasto.
 - 5) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaino di olio di lino e grattugia il cioccolato direttamente nel bicchiere.
- Nel caso volessi portare il succo nel luogo di lavoro, spremi a mano direttamente anche mezzo limone che funge da conservante naturale.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

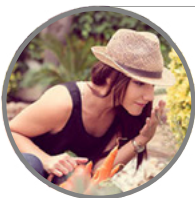
Il kiwi e l'arancia apportano **vitamina C** molto utile per il nostro organismo in quanto, oltre a combattere i radicali liberi (funzione antiossidante), stimola in sinergia con la **vitamina E**, (contenuta nel kiwi) il sistema nervoso ed è quindi utile in caso di depressione.

Il kiwi, contiene inoltre, molta **vitamina B9** che aumenta l'assorbimento del **ferro** presente negli spinacini.

Il ferro è considerato l'elemento **energizzante per eccellenza**, ha effetto anche nel sistema nervoso stimolando il dinamismo e l'entusiasmo aumentando la capacità di concentrazione.

Il **cacao**, specialmente nella formulazione cruda, contiene **seratonina** che ha capacità di "sostenere" il sistema nervoso. Ha un effetto positivo sull'umore e sulla depressione.

Infine l'olio di lino, grazie all'**omega 3**, favorisce l'assorbimento intestinale di tutti i micronutrienti presenti nel succo.



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..."