



Cocktail Mediterraneo Detox: come farlo in casa

INGREDIENTI

- Pomodoro maturo 60 gr.
- Una gamba di sedano
- Carota 70 gr.
- Arancia 60 gr.
- Succo di limone
- **Olio E.V.O. degli olivi secolari**
- Sale integrale

PROCEDIMENTO

- 1) Taglia gli ingredienti. Tieni da parte il limone.
- 2) Estrai il succo, inserendo gli ingredienti in modo alternato nell'**estrattore di succo**.
- 3) Nel succo ottenuto, spremi direttamente a mano alcune gocce di succo di limone.
- 4) Aggiungi, sempre nel succo ottenuto, un pizzico di sale integrale e un filo di **Olio E.V.O. degli olivi secolari**.
Consigliamo di sorseggiare il succo lentamente.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Le doti **antiossidanti** del pomodoro sono legate principalmente a un carotenoide, il **licopene**, di cui l'ortaggio è, in natura, l'alimento con la maggiore concentrazione. L'azione "scavenger" (cioè "**spazzina**") del licopene si rivolge, soprattutto alle scorie prodotte dall'ossidazione del **colesterolo LDL**, responsabile della formazione della placca aterosclerotica e di vari disturbi cardiovascolari.

Il sedano, la carota e l'arancia "amplificano" l'**azione depurativa** e detox del pomodoro. L'olio Extra vergine di oliva apporta **acidi grassi insaturi** che facilitano l'**assorbimento intestinale dei micronutrienti** presenti nel succo.

 La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/x1nNV08KL3g>



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.