



## Succo Vivo a base di zucca e melagrana di Sicilia

### INGREDIENTI

- 150 gr. di zucca
- **1 melagrana Wonderful di Sicilia**
- radice di zenzero fresca 2 cm
- cannella in polvere
- granella di pistacchi

### PROCEDIMENTO

- 1) Sgrana la melagrana con l'**apposito strumento**.
- 2) Taglia la zucca a pezzetti.
- 3) Pela lo zenzero.
- 4) Inserisci nell'**estrattore di succo** prima la zucca e lo zenzero e successivamente i chicchi di melagrana.
- 5) Versa un pò di acqua mentre l'estrattore è in funzione per recuperare il succo rimasto all'interno.
- 6) Nel succo ottenuto aggiungi la polvere di cannella e la granella di pistacchi direttamente nel bicchiere prima di servire.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La combinazione di questi 2 frutti autunnali apporta una serie di **micronutrienti essenziali** per il nostro organismo, fondamentali per la stagione fredda.

La zucca è **ricca di antiossidanti** e **beta-carotene** che aiutano il nostro corpo nei processi di **rigenerazione cellulare** e nel **ritardare l'invecchiamento**.

Contiene inoltre **pro-vitamina A, Vitamina E e vitamina C**. Non mancano **sali minerali** ed **enzimi benefici**.

La melagrana contiene un potentissimo antiossidante l'**acido ellagico** oggetto di numerosi studi scientifici, con **proprietà antitumorare**.

E' anche importante sottolineare la **presenza di minerali**: calcio, magnesio, potassio, rame, zolfo, fosforo e **ferro**. Il succo di melograno svolge un'importante azione preventiva contro l'**arteriosclerosi**, proprio grazie al contenuto di acido ellagico e delle **sostanze fenoliche**.

Lo zenzero è un "**disinfettante**" naturale dell'organismo e svolge un'azione efficace contro virus e batteri. Consiglio di bere questo succo a metà giornata, quando avvertiamo in particolare un senso di stanchezza. Utile anche nella **prevenzione dei mali di stagione**.



**Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist**

**Nutrizionista e dietista.** Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".