



FRULLATI E CENTRIFUGATI

## Centrifugato antiage pesche nettarine e frutto della passione



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

120K

NOTE

### INGREDIENTI

3 Maracuja (Frutto della passione)

2 Pesche nettarine

1 Banana

### Preparazione

- Tagliate i frutti della passione a metà e svuotate la polpa con un cucchiaio mettendola, quindi, in una ciotola.
- Sbucciate e mondate le pesche nettarine, dividetele a metà, eliminate il nocciolo e tagliatele a pezzi.
- Prendete la banana, sbucciatela e tagliatela a rondelle avendo cura di eliminare prima i filamenti e la parte finale.
- Mettete gli ingredienti precedentemente preparati nella centrifuga. Azionate a velocità media aggiungendo acqua o filtrando con un colino fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Travasate nei bicchieri in cui avrete messo dei cubetti di ghiaccio e servite immediatamente.

- Il frutto della passione, grazie alla presenza di betacarotene, vitamina C, polifenoli e bioflavonoidi, vanta notevoli proprietà antiossidanti. Questi proteggono il corpo dai radicali liberi, molecole instabili che, secondo gli studi, possono, quando sono in eccesso, creare danni alle cellule. I polifenoli sono composti vegetali dotati anch'essi di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie: aiutano a proteggere l'organismo dall'infiammazione cronica, dai problemi circolatori e dai tumori.