



FRULLATI E CENTRIFUGATI

Centrifugato energizzante agli spinaci e pere



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

190K

NOTE

INGREDIENTI

2 mazzetti di Spinaci

1 Finocchio

4 Pere

1 Limone

Preparazione

- Mondate gli spinaci dai gambi e lavate le foglie; scolatele dall'acqua in eccesso.
- Sbucciate le pere, eliminate il picciolo, il torsolo e i semini, poi tagliatele in quattro.
- Spremete il limone e filtratene il succo per eliminare i semini.
- Lavate e mondate il finocchio eliminando le parti più dure, poi tagliatelo a pezzi.
- Mettete gli ingredienti precedentemente preparati nella centrifuga. Azionate a velocità media.
- Travasate nei bicchieri in cui avrete messo dei cubetti di ghiaccio.

Camilla Innocenti