



FRULLATI E CENTRIFUGATI

## Centrifugato vitaminizzante carota mela cavolfiore



2 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

190K

NOTE

### INGREDIENTI

3 Carote

2 Mele rosse

1/2 Cavolfiore

1/2 Limone

### Preparazione

- Lavate il cavolfiore, mondatelo della parte dura e ricavatene la quantità richiesta. Mettete i pezzi di cavolfiore (e qualche foglia) nella centrifuga e azionate. Versate il liquido ricavato in una ciotola.
- Spremete il mezzo limone ed eliminate eventuali semi. Aggiungete il succo di limone a quello di cavolfiore.
- Mondate e sbucciate le mele eliminando il torsolo, le parti dure e i semi. Tagliatele a pezzi di medie dimensioni.
- Lavate le carote, pulitele con una spazzolina di cocco (o con un pelapatate) e tagliatele a pezzi di piccole dimensioni.
- Mettete carote e mele nella centrifuga e azionate a media velocità fino a raggiungere la consistenza desiderata, aggiungendo acqua all'occorrenza. Unite questo succo a quello di cavolfiore e limone.
- Travasate nei bicchieri e mescolate bene, servendo quindi con ghiaccio.

## I consigli di Camilla

---

- Se soffrite di gastrite, acidità di stomaco o reflusso, provate a inserire nella vostra routine giornaliera, per qualche giorno, il consumo di questo centrifugato eliminando però il limone: mezzo bicchiere la mattina a digiuno e mezzo bicchiere prima del pranzo.