

SUCCO SOGNO DI VERDURE



Preparazione : 10 min - **Riposo :** - - **Cottura :** - - **Materiale :** Extra Press o Filtro setaccio

Ingredienti : 2 bicchieri

- 2 mele - 50 g di cavolo verde - 3 rametti di prezzemolo - ½ finocchio (150 g) - 3 coste di sedano* - ½ cm di zenzero - ½ limone

1. Lavare le mele e le verdure. Tagliarle a pezzi. Eliminare le foglie del sedano e le foglie del finocchio. Sbucciare il limone e lo zenzero.

2. Per ottenere uno smoothie, passare gli ingredienti con l'Extra Press facendo attenzione di alternare le verdure con fibre (cavolo e prezzemolo) a quelle con più succo (mele, finocchio e sedano). Terminare con il limone. Se volete un succo più liquido, passare gli ingredienti seguendo lo stesso ordine con il Filtro setaccio.

Juice Expert 4 ■

Juice Expert 3 ■

*Allergeni: questa ricetta contiene sedano.