

07 Luglio 2016

## Centrifugati da bere: tre ricette al gusto d'estate

Qualche idea per preparare frullati o centrifugati? Freschi, dissetanti e ricchi di proprietà, utili per affrontare il caldo estivo, e non solo



Salute e bellezza

L'estate è tempo di **frullati e centrifugati** per miscelare i giusti ingredienti con ricette colorate e creative. A ben vedere, nei mesi caldi non c'è nulla di meglio che mettere nel bicchiere **frutta e verdura** di stagione. Centrifugati e frullati sono infatti uno dei metodi più sfiziosi per idratarsi, rinvigorire le scorte di sali minerali, e perché no? anche per integrare pasti veloci senza appesantirsi. Ecco allora **tre mini ricette** che offrono qualche spunto per mixare colori e sapori ricchi di virtù.

### Che differenza c'è tra? frullato e centrifugato [1]

#### **Mini ricetta di centrifugato dissetante: cetriolo, menta e zenzero.**

Una ricetta dissetante e rinfrescante, grazie alle proprietà idratanti del cetriolo (composto per circa il 95% da acqua) e alla sua ricchezza di sali minerali e vitamine. Le dosi possono variare a seconda del gusto. Si può utilizzare un cetriolo intero da mescolare con un cucchiaino di zenzero in polvere (o qualche fettina di quello fresco) dalle virtù toniche e remineralizzanti, a cui si aggiungono cinque o sei sfiziose foglioline di menta [2].

#### **Mai più senza zenzero [3]**

#### **Mini ricetta di centrifugato drenante: ananas, sedano, semi di finocchio e menta.**

Si tratta di una ricetta che aiuta a combattere la ritenzione idrica, la cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Per prepararla occorrono due fette di ananas, qualche seme di finocchio [4], due gambi di sedano e foglie di menta per mixare i benefici di frutta e ortaggi (in questo caso è meglio centrifugare prima il sedano per poi aggiungere il resto). Alle virtù diuretiche e drenanti dell'ananas si sommano così quelle del finocchio, utile per evitare gonfiori; il tutto insaporito dalla leggerezza depurativa del sedano e la freschezza della menta.

## **Il sedano: buono per la linea, ma anche per tutto il resto [5]**

### **Mini ricetta di centrifugato antiossidante: cocomero, limone e carote.**

Questo accattivante centrifugato contiene sostanze in grado di contrastare i radicali liberi, proteggendo l'organismo dall'invecchiamento cellulare. La ricetta prevede una fetta di cocomero [6], un limone [7] e due carote [7] che si centrifugheranno prima di aggiungere il resto. Grazie a questo mix di frutta e verdura dalle virtù antiossidanti, il centrifugato comprenderà nutrienti, tra cui - caroteni, flavonoidi, magnesio, vitamina A e vitamina C - capaci di proteggere l'organismo dall'invecchiamento e di donargli rinnovata energia.

## **Estate, tempo di centrifugati [8]**

### **Potrebbe interessarti anche**

Che differenza c'è tra? frullato e centrifugato [9]

---

### **Links**

[1] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-frullato-e-centrifugato>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/tre-erbe-ritrovare-le-energie>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/mai-pi%C3%B9-senza-zenzero>

[4] <http://www.territori.coop.it/benessere/tre-erbe-depurarsi>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-sedano-buono-la-linea-ma-anche-tutto-il-resto>

[6] <http://www.territori.coop.it/benessere/baby-cocomero-gustare-l%E2%80%99estate-aiutando-la-ricerca>

[7] <http://www.territori.coop.it/benessere/cinque-verit%C3%A0-sugli-agrumi-che-non-tutti-conoscono>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/estate-tempo-di-centrifugati>

[9] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c%E2%80%99%C3%A8-tra%E2%80%A6-frullato-e-centrifugato>