



## PURIFIER E SMOOTHIES

### Purifier:

Centrifuga 2 mele verdi, 1 cetriolo, 2 coste di sedano. Bevi magari con un'aggiunta di ghiaccio

### Smoothies

#### Combinazione #1

3 tipi di frutta: 1 di base (banana, mango o ananas), la banana e il mango si associano bene a fragole, lamponi e agrumi; l'ananas permette di ottenere dei succhi leggeri. Evita di unire ananas e limone perchè sarebbe troppo acido

#### Combinazione #2:

2 tipi di frutta e una spezia: cardamomo, cannella, acqua di fiori d'arancio, menta fresca; ad esempio banana arancia e fiori d'arancio, oppure fichi, fragole e menta fresca.