

Centrifugato autunnale

ingredienti

5 mele
3 pere
un limone



PREPARAZIONE

5 min

TEMPO TOTALE

5 min

procedimento

Rimuovere il torsolo, i semi e i piccioli dalle mele e dalle pere; rimuovere completamente la buccia dal limone.

Inserire la frutta nella centrifuga ed estrarne il succo. Mescolare accuratamente e servire subito, a temperatura ambiente o, volendo, anche con cubetti di ghiaccio.

Il centrifugato autunnale può essere conservato in frigorifero e consumato nel giro di breve; poichè parte dell'apporto vitaminico è fotosensibile, si consiglia di conservarlo in una bottiglia dal vetro scuro, agitando la bottiglia prima del servizio. Si ricorda tuttavia che il massimo apporto di nutrienti avviene con il consumo immediato.

2-3 bicchieri