

Succo ACE

Facile e veloce da preparare; il succo più famoso della storia di un meraviglioso arancio vivace e dalle infinite proprietà salutistiche. Divertiti a farlo da sol* e se per caso non hai il ghiaccio pronto, nessun problema, stessa quantità di acqua e verrà comunque benissimo!

TEMPO DI PREPARAZIONE
10"

TEMPO PER GUSTARLO
pochi istanti

INGREDIENTI

1 LITRO DI SUCCO

50 g di zucchero a velo
80 g di carote a pezzi
80 g di cubetti di ghiaccio
1 limone, preferibilmente biologico, pelato al vivo, in quarti
1 arancio, preferibilmente biologiche, pelato al vivo, in quarti
600 g di acqua

CURIOSITÀ E SALUTE

Ero una ragazza quando per la prima volta in commercio si pubblicizzava questo succo miracoloso chiamato ACE, subito la confusione sul nome fece ipotizzare che l'acronimo stesse a significare A=arancio; C=carota...e la E? nessuno sapeva rispondere. Non so senche voi come me eravate caduti in confusione ma la verità fu presto svelata con la spiegaizione che l'acronimo altro non è che l'indicazione delle vitamine contenute: ovvero A; C ed E. Capito questo diventa semplice capire come questa bevanda sia in realtà un concentrato di salute e di prevenzione contro i radicali liberi e lo stress ossidativo grazie alle vitamine C ed E e, come al tempo stesso, sia anche un perfetto toccasana e protettore per pelle e vista grazie alla vitamina A contenuta nelle carote. Che dire, assolutamente adatto a tutti e in tutte le stagioni!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inserisci tutti gli ingredienti in un frullatore sufficientemente potente da tritare ghiaccio e carote.

PASSO 2

Frulla tutto a massima velocità fino a ottenere un prodotto completamente liquido

PASSO 3

Filtra con un colino a maglie fitte prima di servire

IDEA "PICCANTE"

Se ami il suo gusto piccante, aggiungi al frullato già pronto una grattugiata di zenzero fresco. Sarà un ottimo alleato per la digestione!

Buon appetito!