

Frullato Pancia Sgonfia

Ingredienti

Mezza mela dolce e succosa
1 bicchiere di acqua a temperatura ambiente – 200ml
il succo di mezzo limone
un pezzettino di zenzero fresco (mezzo centimetro)
1 cucchiaino di semi di finocchio tritati
la punta di un cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

Nel boccale del minipimer o del frullatore inseriamo la mezza mela sbucciata, l'acqua, la cannella, lo zenzero, il succo di limone e i semi di finocchio tritati, azioniamo e frulliamo il tutto per 2 o 3 minuti assicurandoci che sia tutto ben frullato e che il composto sia liscio e omogeneo. Versiamo ora il Frullato sgonfiapancia CON IL BIMBY e senza in un bicchiere capiente e gustiamolo.
Semplice, buonissimo e... sgonfiapancia!

Se hai il Bimby metti tutto nel boccale e programma 45Sec./Vel.8.

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista