

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

## APERITIVO IN FARMACIA



### ESTRATTO ALLA BARBABIETOLA UTILE NELLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Tempo di preparazione 10 min

Tempo di cottura -

Difficoltà *bassa*

#### *Ingredienti per 2 porzioni (circa 250 ml)*

- 1 carota (80 gr circa)
- 2 fette di ananas (140 gr circa)
- 1 arancia (110 gr circa)
- $\frac{1}{4}$  di limone
- 1 pezzo di zenzero fresco (20 gr circa)
- 1 pezzo di barbabietola (50 gr circa)

#### *Procedimento:*

**1** Iniziate a sbucciare frutta e verdura. Nello specifico, tagliate l'arancia e il limone a vivo (eliminate la buccia con un coltello togliendo anche la parte bianca).

**2** A questo punto, tagliare la carota in 4 lunghi bastoncini, l'ananas in 4 spicchi, l'arancia in 4 spicchi. Lo zenzero e la barbabietola in due parti.

**3** Prendete l'estrattore, installate il filtro a maglie fini, posizionate i due contenitori sotto i relativi beccucci. Assicuratevi che la valvola sia in posizione chiusa. Attivate l'estrattore e un pezzo alla volta inserite tutta la frutta e verdura.

**4** Quando il recipiente interno inizia a riempirsi, aprite la valvola e fate fuoriuscire il succo nell'apposito contenitore.

**5** Se volete un risultato più omogeneo, ripassate il succo nuovamente nell'estrattore. Consumate subito.