

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

La ricetta del centrifugato drenante dell'estate

Fresco, leggero e salutare, lo smoothie è una bomba di superfood che fanno bene alla linea e alla salute. Lo potete assumere al mattino come colazione magari aggiungendo dello yogurt o del latte vegetale oppure come snack. Ecco la ricetta del centrifugato drenante messo a punto da **Annamaria Acquaviva**, dietista, con il supporto del **California Prune Board**.

2 Prugne della California 2 fette d'ananas 1 cetriolo 2 gambi di sedano Succo di un lime 3-4 foglioline di menta 3 cubetti di ghiaccio

«I vegetali contenuti in questo smoothie sono molto ricchi d'acqua (ne contengono fino al 97%). Sedano e cetriolo sono poveri di calorie e hanno un effetto altamente drenante grazie al contenuto di potassio e al basso contenuto di sodio – **spiega l'esperta** – l'ananas, invece, contiene bromelina, un enzima con azione diuretica che favorisce anche la digestione. Ricche di fibre e dal basso indice glicemico, le Prugne della California contribuiscono a disintossicare l'organismo e aggiungono dolcezza naturale alla composizione. Questo smoothie è la bevanda ideale per idratarsi, combattere la ritenzione idrica con gusto».

L'articolo [La ricetta del centrifugato drenante dell'estate](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).