



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto a Cena.**

✔ Piatto Vegano - ✔ Gluten Free



Vellutata di carote, zenzero e erba cipollina

Vellutata fresca e leggera.

Lo zenzero stimola e facilita la digestione.

L'erba cipollina accelera la diuresi.

Ricetta:

Ingredienti: 3-4 carote, mezza cipolla, 1 cm di radice di zenzero fresca, 1 cucchiaino di

maizena, erba cipollina, olio EVO, sale.

Preparazione: fate un soffritto di cipolla a cui aggiungete le carote e un pezzetto di radice di zenzero (1 cm circa). Fate cuocere a fuoco lento in acqua per circa 30 minuti. Frullate tutto con un mixer ad immersione, aggiungendo un po' di sale e di buccia di limone non trattato grattugiata. Impiattate e aggiungete un giro di olio crudo e l'erba cipollina sminuzzata .

Abbinato con:



Cavolfiore ripassato in olio EVO

Contiene molta fibra che gli conferisce proprietà lassative.

I composti solforosi ad azione antiossidante e antitumorale sono responsabili del forte odore che sprigionano durante la cottura.

Rispetto alle altre crucifere, contiene bromuri, sostanze soporifere in grado di conciliare il sonno.

...e con:



Pesca bianca n.1

La pesca a pasta bianca accelera i processi di drenaggio sostenuti dal fegato.