



Questo è uno dei pasti per **DETOX-purificare l'organismo a Cena.**

✔ Piatto Vegano - ✔ Gluten Free



## Vellutata di sedano e finocchio

Il sedano e il finocchio stimolano la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

### Ricetta:

**Ingredienti:** 2-3 gambi di sedano, 1 finocchio, 1 cucchiaino di fecola di tapioca o maizena, olio EVO, sale, pepe.

**Preparazione:** lavate e tagliate a pezzetti un finocchio; lavate i gambi di sedano ed

eventualmente pelate quelli più filamentososi o coriacei; mettete le verdure in una casseruola con acqua fredda e fatele cuocere a fuoco lento per circa 25 minuti. Con un mixer ad immersione creare una crema inglobando un cucchiaino scarso di fecola di tapioca o maizena. Eventualmente aggiungerne ancora se risulta troppo liquida. Aggiungere sale e pepe e olio EVO a crudo.

### Abbinato con:



Scarola ripassata con mandorle tritate  
Verdura del gruppo della cicoria.

Drenante e diuretica.

Ricca di cellulosa, con la cottura diventa più facile la digestione.