

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Manuela Maione

<https://www.facebook.com/dietistanutrizionistamaionemanuela/>



Esperienza in Nutrizione Clinica, Nutrizione Artificiale Ospedaliera e Domiciliare acquisita presso l'Ospedale San Giuliano dell'Asl Napoli2 Nord. Rilevatore Specializzato per lo studio dei Consumi Alimentari (CREA). Ha sviluppato, coordinato e attuato per la regione Campania progetti di Educazione al consumo consapevole e progetti territoriali di educazione alla sana alimentazione. Svolge attività di libera professione a Napoli e paesi limitrofi.

I consigli dell'esperto:

Durante il periodo primavera-estate, le centrifughe possono essere il nostro piccolo segreto a portata di mano essendo delle bevande gustose e dissetanti grazie alle proprietà benefiche delle vitamine presenti in frutta e verdura. Ideale sia come spuntino che durante la prima colazione. Prepararle è semplice e richiede poco tempo. Se preparate al mattino, portarle con sé in una borraccia termica e saranno sempre a disposizione per combattere fame e sete!

CENTRIFUGATO DI ANANAS E CAROTE

Ricetta realizzata da: Luca 5 anni

Ingredienti e attrezzature:

4 carote
Mezza ananas
1 arancia
Ciotola
Frullatore



Preparazione:

Lavare e sbucciare un ananas eliminando il torsolo centrale e tagliarne a pezzetti solo la metà. Lavare, pelare e tagliare le carote. Porre nel frullatore ed aggiungervi la spremuta di arancia precedentemente preparata. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo. Prima di versare il tutto, è possibile filtrare al colino per eliminare eventuali residui di frutta. Servire in bicchieri freddi, se è necessario, aggiungendo un po' di acqua minerale naturale.



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)