



GREEN SMOOTHIES

Fern Green

15,2 x 21,5 cm - brossura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 67530 427



9 788867 530427

Succhi e smoothies sono il modo migliore (oltre che il più fresco e gradevole!) per assumere le vitamine e i principi nutritivi di frutta e verdura.

Attrezzatevi subito per disintossicare l'organismo e sentirvi più leggeri e vitali: vi basteranno solo una materia prima di qualità (ce l'avete o no il vostro fruttivendolo di fiducia?) un frullatore e una centrifuga, indispensabili per preparare in un lampo la vostra razione quotidiana di benessere!

Abbinando frutta e verdure verdi, un binomio nient'affatto scontato, preparerete succhi e smoothies dissetanti e buonissimi, che hanno l'effetto collaterale non secondario di fare bene alla salute. Spinaci, rucola, cavolo, menta e tarassaco perdono la testa per fragole, pesche, mele, agrumi... A volte l'amore segue percorsi insoliti, ma porta sempre nella giusta direzione. Assaggiate e giudicate da voi.

Inserite queste bevande nella vostra alimentazione quotidiana, oppure scegliete di seguire un semplice programma disintossicante: vi sentirete come nuovi a tempo di record, giusto quel che serve per azionare il frullatore e versare il vostro green smoothie nel bicchiere.



Guido Tommasi Editore