

# CETRIOLO AL LATTE

Inverno, Idea originale, Digestione, Vitamina E

Per  
**4**  
Bicchieri

## Ingredienti:

1 cetriolo  
4 mele granny smith  
3 cucchiaini di aneto  
½ limone  
latte di capra

**Preparazione:** Non è necessario sbucciare il cetriolo perché la sua pelle contiene vitamine e rende il succo più colorato. In questo caso si consiglia di utilizzare cetrioli biologici. Passare il cetriolo, le mele, l'aneto e il mezzo limone nella centrifuga J 80 Ultra/J 100 Ultra. In seguito mescolare il latte di capra con il succo.

*Idea per la decorazione: presentare con sottili fettine di ravanello tagliato con il tagliaverdure Robot-Coupe a fettine di 1 mm di spessore.*

**Benefici:** Il cetriolo è un eccellente depurativo e diuretico. Le proteine e le materie grasse del latte di capra si digeriscono più facilmente rispetto a quelle di mucca.

**Astuzia Robot-Coupe:** Con la centrifuga Robot-Coupe non è necessario tagliare le mele di dimensioni medie né togliere il torsolo.

