



## MILLE IDEE DA BERE - Le ricette di Marco Bianchi per Bormioli Rocco

### IL FRULLATO DRENANTE

**Frullato di Sedano, Rapanelli, Mela Verde, Melone, Cetriolo, Menta**  
**Servito con vaso Quattro Stagioni 20 cl.**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 gambo di sedano con foglie
- 1 mela verde con buccia
- 3-4 rapanelli (a seconda delle dimensioni)
- 2 fette di melone retato a pasta arancione
- 1 cetriolo (senza buccia)
- Qualche foglia di menta (per guarnire)

#### PROCEDIMENTO

In un frullatore radunare tutti gli ingredienti freschi e frullare fino a ottenere la densità desiderata. Imbottigliare il frullato drenante nei vasi Bormioli Rocco Quattro Stagioni monoporzione da 20 cl e conservarle in frigorifero: saranno una comoda e ottima soluzione per portare sempre con sé una dose di benessere e idratazione.

#### I BENEFICI

E' la ricetta ideale per la digestione grazie alla presenza di dei cetrioli e dei ravanelli, che assicurano un forte effetto depurativo e disintossicante.

L'aggiunta della mela verde, ricca di quercetina e vitamina C, conferisce alla ricetta un'interessante proprietà anti-aging, favorendo la stimolazione del sistema immunitario.