

ACQUA AROMATIZZATA



ANANAS, LIMONE E SALVIA!



INGREDIENTI

5 foglie di salvia fresca
2 fette di limone
1 litro di acqua
¼ ananas (ca. 600g privato della buccia)

PROCEDIMENTO

Lava la salvia, taglia il limone e l'ananas a cubetti. Inserisci tutti gli ingredienti in una brocca, o caraffa, e aggiungi l'acqua. Lascia insaporire in frigorifero per un paio d'ore.

PROPRIETÀ

ANANAS

È un ottimo **alleato del sistema immunitario**. Infatti, tra le vitamine contenute in questo frutto spicca la **vitamina C** che, oltre a svolgere numerose funzioni positive per il nostro organismo (come ad esempio quella antiossidante), rafforza il sistema immunitario.

Se da un lato non è vero che il consumo di ananas faccia dimagrire per la sua azione "brucia grassi", dall'altro, grazie alla presenza dell'enzima proteolitico bromelina, sembrerebbe poter leggermente **facilitare la digestione delle proteine**.

Contiene un buon quantitativo di **fibre**, circa 1,5 g in una porzione (150 g), che **facilitano il transito intestinale e aiutano a mantenere in salute il microbiota**.

LIMONE E SALVIA

L'aggiunta di limone e salvia contribuisce ad aumentare gli apporti di alcuni **micronutrienti fondamentali** (come la **vitamina C** contenuta nel limone) e ad esaltare al massimo il gusto di questa bevanda.