

GLI ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

Gli estratti sono delle bevande a base di frutta e verdura ricavati dalla pressione e dalla conseguente estrazione del loro succo.

Ricchi di vitamine, minerali, antiossidanti, presentano proprietà depurative, rafforzano il sistema immunitario e favoriscono la digestione.



La preparazione dell'estratto porta ad una quasi totale perdita della fibra (fondamentale soprattutto per il benessere intestinale), che ritroviamo negli scarti prodotti dall'estrattore.

Questi possono essere riutilizzati in diverse preparazioni sia dolci che salate, come ad esempio delle polpette vegetariane.