



**NEGOZIO
LEGGERO**

RICETTARIO

Polvere di cetriolo

Polvere di cetriolo

La polvere di cetriolo si ottiene dalla disidratazione e macinazione del frutto fresco di *Cucumis sativus* L.. Mantiene il profumo, il colore verde chiaro e le proprietà tipiche del cetriolo, in forma concentrata e facilmente solubile. Si presenta come una polvere fine, leggera e dal gusto delicato, ideale per molteplici utilizzi in ambito cosmetico, alimentare e nutraceutico.

Modi d'uso in ambito alimentare

- ingrediente naturale in smoothies, succhi, bevande istantanee
 - in prodotti da forno salati come cracker, grissini e snack
- in mix per zuppe disidratate, insaporitori, salse e condimenti
 - in alimenti funzionali e integratori grazie alla presenza di minerali e antiossidanti
- in applicazioni wellness come acque aromatizzate o infusi.

RICETTE ALIMENTARI

Smoothie cetriolo e mela

rinfrescante!



Ingredienti:

- 200 ml di acqua fresca o bevanda vegetale
 - ½ mela verde
- 1 cucchiaino di **polvere di cetriolo**
 - succo di mezzo limone
 - cubetti di ghiaccio



Procedimento:

Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una bevanda cremosa. Ottimo come detox estivo o dopo l'attività fisica.

Acqua aromatizzata istantanea

Ingredienti:



- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino raso di **polvere di cetriolo**
- foglie di menta fresca
- fettine di limone o zenzero

Procedimento:



Mescola la polvere in acqua con gli aromi scelti. Lascia riposare qualche minuto prima di bere.

Condimento in polvere per insalate

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **polvere di cetriolo**
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- ½ cucchiaino di succo di limone in polvere o scorza di limone essiccata
- pepe nero q.b.



Procedimento:

Mescola tutto e conserva in barattolo ermetico.
Spolvera su insalate o verdure crude.



NEGOZIO
LEGGERO

Cracker cetriolo e semi

Ingredienti:

- 100 g di farina integrale
- 1 cucchiaio di **polvere di cetriolo**
- 30 g di semi misti (lino, girasole, sesamo)
 - 50 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio evo
- sale q.b.

Procedimento:

Impasta tutto, stendi sottile, taglia a quadrati e cuoci in forno a 180°C per 15-18 minuti.

Vellutata fredda express

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **polvere di cetriolo**
- 150 ml di bevanda di soia non zuccherata o brodo vegetale freddo
- 1 pizzico di sale, pepe e un filo d'olio evo

Procedimento:

Mescola tutto fino a ottenere una crema omogenea. Servi con crostini o semi tostati.

Polvere di cetriolo

Modi d'uso in ambito cosmetico

- attivo in maschere viso lenitive, tonificanti e idratanti
 - in sieri o tonici per pelli impure o irritate
- in gel post-sole o creme contorno occhi per ridurre gonfiore e occhiaie

Benefici funzionali

- fonte naturale di silice, vitamina C e vitamina K (effetto antiage)
 - idratante e rinfrescante
 - azione lenitiva, detossinante e antinfiammatoria
 - tonificante e astringente (utile per pelle grassa o acneica)
- contribuisce a ridurre gonfiore e migliorare l'elasticità cutanea

RICETTE
COSMETICHE

Maschera viso lenitiva e idratante

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **polvere di cetriolo**
- 1 cucchiaino di argilla bianca
- acqua quanto basta

Procedimento:

Mescola fino a ottenere una crema morbida. Applica sul viso per 10-15 minuti, poi risciacqua.



NEGOZIO
LEGGERO

RICETTE
COSMETICHE

Impacco occhi decongestionante

Ingredienti:

- ½ cucchiaino di **polvere di cetriolo**
- 1 cucchiaino di gel di aloe vera
- 2 pad lavabili

Procedimento:

Spalma il composto sui dischetti,
appoggiali sugli occhi per 10 minuti.
Ottimo contro borse e occhiaie.

Tonico spray rivitalizzante

Ingredienti:

- 100 ml di acqua distillata o
idrolato di camomilla
- ½ cucchiaino di **polvere di cetriolo**

Procedimento:

Agita bene prima dell'uso e vaporizza su
viso e corpo dopo
l'esposizione al sole o come rinfrescante.



Pediluvio rilassante

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **polvere di cetriolo**
- 1 cucchiaio di sale grosso
- qualche goccia di olio essenziale di menta o lavanda

Procedimento:

Sciogli tutto in una bacinella con acqua tiepida. Immergi i piedi per 15-20 minuti.

Scrub corpo detox

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **polvere di cetriolo**
- 2 cucchiari di zucchero di canna
- 2 cucchiari di olio di mandorle dolci

Procedimento:

Massaggia sulla pelle umida con movimenti circolari. Risciacqua abbondantemente.



**NEGOZIO
LEGGERO**

www.negoziolleggero.it

negozi e shop online:
scopri dove siamo
sul nostro sito!